



اعرف نفسك

د. سبنسر كولز



اعرف نفسك

تأليف

د. سبنسر كولز

ترجمة

د. أمير بقطر



الكتاب: اعرف نفسك

الكاتب: د. سبسر كولز

ترجمة: د. أمير بطر

الطبعة: ٢٠١٩

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم - الوحدة العربية - مذكور- البرم - الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف: ٣٥٨٦٧٥٧٦ - ٣٥٨٦٧٥٧٥ - ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس: ٣٥٨٦٧٣٧٣



E-mail: news@apatop.com http://www.apatop.com

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدارها الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال. دون إذن خططي مسبق من الناشر.

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

كولز، د. سبسر

اعرف نفسك / د. سبسر كولز، ترجمة: د. أمير بطر

- المطربة - وكالة الصحافة العربية.

ص. ١٨، ٤٧١.

التاريخ الدولي: ٨ - ٩١٦ - ٤٤٦ - ٩٧٧ - ٩٧٨

رقم الإيداع: ٢٠١٩ / ٤٩٨٥ - العنوان

اعرف نفسك

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون» 



مكتبة لسان العرب

www.lisanarb.com

رابط بديل lisanerab.com

مؤلف الكتاب

دكتور "إدوارد سبنسر كولز"، مدير مستشفى بارك أفينيو بنويورك وعضو الجمعية الأمريكية لتقدير العلوم، وأكاديمية الطب والعلوم بنويورك ومؤسس ومدير مصحة الجسم والعقل بنويورك.

ولد سنة ١٨٧٩، وتخرج في العلوم الطبية من كلية رتشموند في فرجينيا سنة ١٩٠٧م، ثم درس العلوم النفسية وطب الأمراض العقلية. وهو أول من عالج إدمان الخمر بطريقة بذل السلسلة الفقرية فنقلت عنه إلى ألمانيا أولاً ثم إلى غيرها من بلدان أوروبا وأمريكا. وقد ألف عدة كتب طبية، منها: طب الأمراض النفسية، سيكولوجية التعليم الصناعي، الدين وشفاء الأمراض النفسية، طريقة جديدة في شفاء الإدمان المزمن، طريقة جديدة في علاج الأمراض العصبية وشفائها، عيوب التربية الحاضرة، ولا تخف، إلخ..

والمؤلف شخصية محبوبة تجتمع في بيته ندوة من أرقى رجال الطب وعلم النفس والأدب والصحافة والفن ويزيوره الكثيرون من الأطباء وأساتذة علم النفس؛ للاطلاع على طريقته في العلاج. وقلما يستطيع ترك عيادته أكثر من أسبوع يقضيه في فلوريدا شتاء أو في كاليفورنيا صيفاً. ومن الشخصيات المعروفة في عيادته الكلب "نوبيل" داماري الأصل الذي يبلغ

وزنه قنطرین و نصف قنطر، و بیگاء لا ذکر اسمه یخراج معه للنزهه جائماً على
عصاه ويقضي البيغاء يومه في مكتبة طلیقاً بغير قفص أو قید.

ومن الطرائف التي أذكرها عن هذا البيغاء، أن الدكتور كولز اعتاد كلما رأني على مقربة من إحدى سكرياته قادماً نحوه- أن يقول لي: (تفضل يا أستاذ) فأدخل عليه في مكتبه والبيغاء على مقربة منه ينطق ببعض العبارات من حين إلى حين، وحدث مرة أذني سمعت عبارة: (تفضل يا أستاذ) كالعادة فأسرعت نحو المكتبة ولكنني لم أجده فيها؛ فأدركت أن البيغاء كان في هذه اللحظة يردد العبارة محاكاً وتقليلاً لسيده!

أمير بقطر

تعريف

قرأت بمزيدٍ من الإعجاب والتقدير هذا الكتاب النفيس (التغلب على التعب والخوف) للدكتور إدوارد سبنسر كولز، وشاقني ما رأيت فيه من الفوائد الجمة، لا من الأصحاء الذين يفتقرون إلى الإرشاد من المرضى وسواهم من الأصحاء الذين يفتقرون إلى إصلاح حياتهم وحسب، وإنما للمشتغلين بالمهن الطبية الذين يهمهم أيضًا إنقاذ مرضاهم من براثن التعب والخوف.

ومما زادني إعجاباً بهذا الكتاب؛ مقدرة الدكتور كولز الفائقة على إيصال الحقائق بعبارة سهلة سلسة لا يتعدّر فهمها على أحد. وفي خلال السنوات الطويلة التي تعاونت فيها معه في علاج المرضى، شهدت نجاح طريقة الفريدة ونتائجها الباهرة في شفاء العلل المستعصية التي حار سواه من كبار الأطباء في التغلب عليها. وكم شهدت المصابين بالوسواس والخجل والأفكار التسلطية والمخاوف بשתى أنواعها، وغير ذلك من الأمراض العقلية، يستردون ما كانوا عليه من الصحة والعافية في أقصر وقت رغم ما لاقوه من العذاب في الأعوام الطوال!

وتعتمد طريقة الدكتور كولز على مبادئ الطب العقلي البديني المعروف باسم chosomatic Medicine والعلاج فيه يتناول الجسم والعقل في آن واحد، لما تبين للمشتغلين به من أن الإصابة بمرض جسماني قد تسبب مرضًا نفسياً، كما أن الإصابة بعلة نفسية قد يتربّع عليها مرض جسماني. وقد

أشبه المؤلف في شرح هذه الطريقة في هذا الكتاب الوحيد في بابه وبين فيه أن طب الأمراض العقلية- أو النفسية- كان على الدوام ولم يزل طبًّا عقليًّا بدنيًّا أو كما يسمونه في الأوساط الطبية (سيكوسوماتيك). وقد كان دكتور كولز أول من قال إن علاج المريض لا يمكن أن يبلغ النجاح المرغوب فيه ما لم يكن الطبيب ململًا بحالة المريض النفسية إلماًمه بحالته البدنية، وما لم يعالج المريض على أنه وحدة كاملة من جسم وعقل.

وليس مؤلف هذا الكتاب طبيًّا فاز بأكبر نصيب من الثقافة فحسب، وإنما هو فوق ذاك عالم من كبار العلماء ومركز الأساس الذي بنى عليه طريقته الفريدة في العلاج أن الأمراض العقلية نتيجة هبوط في الطاقة العصبية يتربّط عليها أحاسيس بدنية عنيفة، ولذلك يلزم البدء عند العلاج بتقوية الجهاز العصبي وتخفيف وطأة هذه الأحاسيس حتى يهياً المريض للعلاج النفسي أي إعادة تربيته من جديد، أو بتعبير أوضح، إصلاح حالته النفسية. وسرعان ما يدرك المريض أن هذه الأحاسيس العنيفة التي تسري في جسمه لا خطر عليه منها فتزول مخاوفه وما يشكو من تعب وإنهاك قوي، وترتفع طاقته العصبية ويعود إليه الشعور بالعاطفة والصحة.

ويتضح من هذا أن طريقة العلاج هذه أساسها العلوم الطبية والعلوم الاجتماعية وعلم الأحياء في أوسع معانيه، مع عناية خاصة بنفسية المريض والجهاز العصبي المركزي الذي يتوقف عليه الإلطماب بوظائف أعضاء الجسم (الفيزولوجيا) إلاماً تاماً. وليس في هذه الطريقة شيء من مبادئ التحليل النفسي المعروف عند أتباع فرويد الذين يحصرون همهم في المسائل الجنسية؛ زعمًا منهم أنها أهم ما تتأثر به حياة الإنسان.

وليس بخافٍ على كل طبيب وجراح أن الغالبية العُظمى من المرضى المصابين بخلل خطرة- عضوية (أي بدنية) كانت أو وظيفية (نفسية أو عقلية)- يستعصى علاجهم ويطول، لسبب على جانب عظيم من الأهمية؛ هو الخوف من حالتهم. ويعلم كل طبيب وجراح أن نجاح العلاج يتوقف كثيراً على (تربيبة المريض) وإرشاده ووقاية نفسيته من الذعر والخوف، ولا سبيل إلى الشفاء إذا قصر الطبيب أو الجراح همه على شفاء المرض، ولم يعن بشفاء المريض كوحدة كاملة من جسم وعقل- أو نفس- وهذا هو السر في النجاح الذي لاقته طريقة دكتور كولز.

وفي اعتقادي كطبيب أن هذا الكتاب كفيل بتمهيد السبيل لكل مريض وطبيب يفهم المبادئ العلمية الصحيحة التي تساعد على علاج الخوف والتعب وما يتسبب عندهما من أمراض عقلية ونفسية. فلهذا وغير ذاك من الأسباب أقدم هذا السفر الجليل وأوصي به للمهن الطبية، كما أوصي به كل رجل وامرأة وناشر.

ماكس إينهورن(*)

(*) دكتور ماكس إينهورن Max Einhorn استاذ الدراسات الطبية العالمية في جامعة نيويورك، ومخترع عدة أجهزة وأدوات جراحية معروفة، وعضو أكاديمية الطب الأمريكية وغيرها من الهيئات الطبية والعاملية. وهو مؤلف مجلدات ضخمة في أمراض المعدة والأمعاء، ومسائل التغذية وغيرها ذلك من الكتب الطبية، وقد كتب هذه المقدمة تقديرًا لفائدة هذا الكتاب.

مقدمة

عرفت دكتور "إدوارد سبنسر كولز" مؤلف هذا الكتاب عن قرب وتدربت في عيادته الشهيرة- وهي في بارك أفينيو، أرقى أحياط نيويورك الأرستقراطية- خلال صيفي سنة ١٩٤٦ و ١٩٤٧. وطوال الفترة الواقعة بين يوليو ١٩٥٢ و سبتمبر ١٩٥٣، شاهدت النجاح الباهر الذي يلاقيه في علاج مرضاه العديدين الذين استعصى على الكثير من الأطباء علاجهم.

ويرى القارئ مما جاء في سياق أحاديثه في الفصل الثاني، أنه عاصر الكثيرين من جهابذة العلماء والأطباء الذين قلماً يوجد الزمان بأمثالهم وتلقى العلوم الطبية المختلفة على أيديهم وساهم معهم فيما أدوه من الخدمات الإنسانية. وقد شهدت حلقات المناقشات العامة التي كان يديرها في منزله، علاوة على الحفلات الساحرة، وأدهشتني الفتنة المختارة من كبار الأطباء وعلماء النفس ومحرري الصحف والمشتغلين بالفنون الجميلة في شتى أنواعها الذين كانوا يتذدون على هذه الحلقات والحلقات، وذلك لأن آفاقه الواسعة لم تقف عند حد المشتغلين بمهنته، بل كانت تمتد إلى غيرهم من رجال الفكر والمجتمع والفن، مثل ذلك وليم جيمس، وجون ديوي- وهما معروفان لل مشتغلين بال التربية وعلم النفس في مصر- ورؤساء التحرير في أكبر صحف

نيويورك ومجلاتها العلمية، وأساتذة الجامعات الذين يعنون بالدراسات العليا في العلوم الطبيعية والاجتماعية، فضلاً عن أولئك المشتغلين بالفروع الطبية.

ومما يلفت الأنظار في المؤلف وطريقته العلاجية للأمراض النفسية، ونظرته الفلسفية العامة في الحياة؛ ما يأتي:

- يعتقد المؤلف أن ضعف الجهاز العصبي هو العامل الأكبر في كافة الأمراض النفسية.
- لذلك يعالج المريض بالعقاقير الطبية في الوقت الذي يعالجها علاجًا نفسياً.
- يشجع المريض على التحدث عن مرضه لسائر المرضى في العيادة؛ لأنه لا يؤمن بجعل المرض سراً مكتوماً بين الطبيب والمريض. ولذلك نجد عيادته ملتقياً اجتماعياً يتسامر فيه المرضى ويتبادلون الحديث عن أمراضهم وشأنهم الخاص.
- يبلغ من تمسكه وإيمانه بهذا المبدأ أنه يعقد اجتماعاً مرة في كل يوم خميس عصرًا لكل مرضى الحالين والكثيرين من السابقين يفتتحه بمحاضرة قصيرة؛ الغرض منها تنوير أذهانهم عن طبيعة الأمراض النفسية وأسبابها وأنواعها إلخ. ويتبع ذلك حديث من عدد من المرضى يصف فيه كل منهم تاريخ علته وكيف نشأت الآلام التي كابدها من جرائها. وبهذه الوسيلة يتعزز المريض بسماع الأعراض التي يشتراك فيها مع أكثر

- زملائه ويتخلل الاجتماع موسيقى وأناشيد أحياناً وتناول الشاي والمرطبات.
 - كثيراً ما يدعوه عدداً من مرضاه مع أزواجهم لحفلات خاصة، يخلو فيها الجو تماماً من الحديث عن المرض ويقتصر على السمر وتناول المأكولات أو المرطبات، مع الكثير من الأصحاء من أصدقائه حتى يشعر مرضاه بأنهم لا يختلفون عن الأصحاء في شيء.
 - يعتقد أن الحياة الطيبة جديرة بأن نحياها وأنها أجمل هبة من هبات الخالق للإنسان. لذلك يشجع المرضى على دوام الابتسام والإكثار من سماع الموسيقى وتخصيص ساعات أسبوعية للرياضة البدنية في الهواء الطلق والرقص، وكان يعمل بما يبشر به، فيقضي ساعات في الرياضة والرقص وهو في الخامسة والسبعين من عمره، كما يرى القارئ في بعض فصول هذا الكتاب.
- وإنني أهيب بالسادة الأطباء، لاسيما الناشئين منهم، أن يتضفّعوا بهذا الكتاب الذي جاء ثمرة لتجارب علمية طويلة، كما أهيب بكل أب وزوج وولد وشيخ رجلاً كان أو امرأة أن يعيد قراءته مثنتي وثلاث ورباع؛ لأن عباراته السهلة والحقائق العلمية الواضحة والحالات الكثيرة التي وصفها المؤلف كلها وسائل فعالة في تمكين المريض والصحيح على السواء من تفهم نفسيته، والنظر إلى الحياة بعين خالية من الشكوك والمخاوف وتغيير فلسفته تغييراً يتفق والمبادئ الصحية السليمة.

أمير بقطر

الفصل الأول

أنا خائفة..

- أنا خائفة..

هذا ما كانت تقوله وهي جالسة أمامي مطربة الرأس، خافتة الصوت.. ولو لا

أنني كنت أتوقع ما ت يريد أن تصرح به، لما استطعت أن أسمع كلمة مما قالت.

- أجل أدرك ذلك.. ولكن مم تخافين؟

- لست أدربي يا دكتور مم أخاف، أو على الأصح لست أدربي أن هناك شيئاً في الوجود لا يخيفني. أخاف الوحدة وأخاف أن يكون معي أحد. أخاف ألا يكون معي زوجي أو والدي. فإذا كانا معي، أخاف الخروج معهما لقضاء حاجة أو زيارة أصدقاء أو مشاهدة رواية سينمائية. لقد بلغت بي الحالة أنني لاأشعر بشيء من الطمأنينة والراحة لا في بيتي ويتعجب زوجي لعدم رغبتي في الخروج معه، ويقول إنني لا أثق في مقدراته على العناية بي. الواقع أنني أثق فيه ولست أخشى شيئاً عساه يحدث لي ولكنني أخشى شيئاً يحدث في لا أدرك ما هو.. إذا كان هذا التعبير ذا معنى.

- أعرف ذلك جيداً.

هذا ما أجبتها به مؤكداً ويحق لي أن أعرف بعد خبرة أربعين عاماً كطبيب للأمراض العقلية.

وإلى هنا لم أسمع مما تفوهت به هذه السيدة جديداً؛ فأعراضها تكراراً لألوان الحالات التي تشهد بها سجلات مرضي وما دونوه فيها من تواريخ وأقوال.

كانت هذه أولى زياراتها لي، وكل ما عرفته عنها قبل أن أراها، ما قرأته على البطاقة التي وضعتها سكريتي أمامي بعد أن كتبت عليها البيانات الآتية:

الاسم: مسز ب. إ. جون

العنوان: ...

الوظيفة: ربة منزل.

بتوصية من: تلقاء ذاتها بعد قراءة كتاب (لا تخف)!

تاريخ المريضة:

مضى عليها في هذا المرض خمسة أعوام، ولكنها كانت منذ طفولتها شديدة الحساسية، خجولة، تتأنم لأنفه الأشياء. وقد تغلبت على هذه الصفات بعض الشيء في خلال السنوات التي قضتها في المدرسة الثانوية والستين اللتين قضتهما في الجامعة. ولم تصب في صغرها بأمراض ذات

خطورة. كل ما هنالك أنها في الثانية عشرة من عمرها كانت تشكو من التهاب الغدة النكفية، وكانت كثيرة التعرض للزكام.. انقطعت عن الدراسة الجامعية والتحقت بعمل في مصلحة حربية، أصابت فيه نجاحاً باهراً وأحبته كثيراً. وهناك تعرفت بأحد رجال البحرية وتزوجت منه، وكان عمرها في ذلك الحين ٢٤ عاماً. وما عاد زوجها من الخدمة، استقالت من وظيفتها وتفرغت لحياتها الزوجية. أما الأزمة العصبية الأولى التي تذكرها، فقد أصابتها يوماً ما، وهي تقود سيارتها في مكان اشتتد فيه الحركة والزحام، حيث شعرت بغثة أنها فقدت سيطرتها على نفسها وأنها تدير عجلة القيادة على غير هدى واستولى عليها الخوف، لاسيما أنها لم تستطع إيقاف السيارة، بسبب الرهط الذي كان يعدو خلفها. واضطررت إلىمواصلة السير نحو ميل قبل أن يتاح لها الاتجاه إلى حيث يمكنها الوقوف. وقد ذاقت في تلك الفترة القصيرة من الزمن أشد الألم وأحسست بعد ذلك بإنهاك في قواها وأخذت ترتعش من هامة الرأس إلى أخمص القدم ساعات عدة.

وفي اليوم التالي، عاودتها هذه الأزمة في صورة أشد عندما قادت السيارة إلى محطة الحديدية لاستقبال زوجها. وما لم تجد سبيلاً للتقدم في السيرادارت وجهها إلى محطة بنزين، حيث استعانت بأحد عمالها وطلبت منه أن يقود لها السيارة وفرائصها ترتعد وجلا. ومنذ ذلك الحين أصبحت تخشى القيادة. ولم تقف الحالة عند هذا الحد، بل أحسست فجأة بعد ذلك بخوفها من حركة المرور وعجزها عن عبور الطريق وحدها، وغشيان المحال المزدحمة كدور التمثيل والمطاعم وأمثالها. وأصبحت تخاف السفر وتخاف

الوحدة، فإذا ما صحبت زوجها أو أمها يوماً ما إلى مطعم مثلا، تخيرت فيه موضعًا يمكنها الخروج منه بسهولة وعلى عجل، إذا ما باعقتها الأزمة العصبية.

وعند حدوث هذه الأزمة، كان قلبها يشتد خفقاتاً ورفرفة ومعدتها تتوعك ورأسها يدور وسيقانها ترتعش. وفي كثير من الأوقات كان يخيل إليها أنها ليست (ذات حقيقة)- وهو قول لا يمكنها التعبير بأحسن منه. وكان نومها قلقاً متقطعاً، وكانت تشعر بانقباض ووجوم كل الوقت وفقدت شهية الأكل وأصبح الطعام في فمها غريب المذاق، بيد أنها لم تكن يوماً مغرمة بamacكل، بل كانت منذ صغرها يصعب إرضاؤها. وكانت لا تستطيع رؤية اللبن أو الشيكولاتة؛ لأن مجرد النظر إليها يسبب لها الميل إلى القئ. وقد أصبحت عرضة للإسهال، خصوصاً عند حلول الأزمة العصبية وتشكو ضعف البصر ولا تحتمل الأضواء القوية، فضلاً عن شدة تأثيرها بالضوابط.

وقد انتقلت أخيراً إلى منزل جديد، لأنها لم تطق من سكان الطابق الذي يعلو بيتهما وقع أقدامهم. وقد ترددت على عدد كبير من الأطباء وتعالجت على يد محلل نفساني مدة ثلاثة شهور، فلم يجدها أحدهم نفعا، بل كانت تزداد حالتها من سيئ إلى أسوأ. ويخيل إليها أحياناً أنها فقدت كل أمل في الشفاء حتى أنها حاولت مرة الانتحرار.. الأمر الذي جعلها تطاطي الرأس خجلاً. على الرغم من أنها تظن أن زوجها لم يبلغه الخبر،

فقد قالت لها أمها إنها لن تبوج له بذلك، إذا كانت لا تقدم على ذلك العمل مرة أخرى.

وعلى ضوء هذه المعلومات، أخذت أدرس حالة هذه السيدة. كان وجهها شاحبًا متورّاً وخداتها خاويين وشعرها مطفأً وعيناها لا بريق بهما. وقد قالت إن عمرها ٣١ سنة، ولكن منظرها كان يدل على أنها تناهز الستين، وقد لاحظت من طريقة جلوسها أنها جلست على حافة المقهود ولم تتخذ منه موضعًا مريحًا رغم أنه كان فسيحًا مكسوًّا بالجلد، وكانت تبدو كدمية ميكانيكية ذات زنبرك على أهبة القفز من مكانها لأخف ملسة. ومعنى هذا أن كل حركاتها وسكناتها وكل ما جاء في البطاقة التي دونت فيها السكريتيرة تاريخ مرضها وشكواها، كل هذا أعراض عصاب لا ريب فيها، عصاب الخوف *Fear Neurosis*.

وقد وجهت إليها هذا السؤال: (ما الذي تتوقعين أن يحدث لك؟) فأجابت:

- لست أدرى سوي أنه شيء بالغ حد الفظاعة، قد يكون قوله دليل الحماقة، بيد أنني أحس أن قمة رأسي ستطير من جسدي وأشعر أحياناً أنني أصبح في الفضاء حيث لا أعلم وأنني لست ذاتًا حقيقة. وعندما تنتابني الأزمة، تشتد دقات قلبي اشتداداً يتوجع منه صدرني. ومع ذلك لم يترك الأطباء باباً للفحص أو التحليل إلا طرقوه، والكل أجمع على

أن القلب خالٍ من العلة، ويبدو لي أحياناً أنني على وشك الاختناق ولا أستطيع التنفس بسهولة، وإذا كان لابد لي من مقابلة شخص لم يسبق لي عهد به، شعرت بحرارة في جسمي تليها برودة، فعرق يتسبب من كل عضو في. وناهيك عمما في هذا من الإحراج لي أمام الغير، الذين أخشى أن يلاحظوا ذلك، فيعتقدون أنني غريبة الأطوار.

- أتريدين أن تقولي إنك تخشين العجز عن السيطرة على نفسك، فتأتينا أموراً تفصح به حالتك؟

- هذا هو ما أردت أن أقوله: إنني أخشى أن أفعل ما يجعلني أضحوكة أمام الناس، فأجلب العار لزوجي وأعرض نفسي للقيل والقال وتحديق العيون.. تسألني مم أخاف؟ أظن أنني أخاف من نفسي!

- ألا تتساءلين أحياناً عن سبب هذا الشعور الذي ينتابك؟

- أجل كثيراً ما أتساءل ويقلقني أمره كل ساعة من ساعات النهار، وكثيراً ما نصحي زوجي أن أكف عن التفكير في نفسي، ولكن لعمري أنني لي ذلك؟ وقد قال لي جميع الأطباء الذين استشرتهم، إن ما أشعر به من رعشة في ساقي وخفقان في قلبي، وشعورني بأنني لست ذاتي حقيقة.. كل هذا من نسج خيالي، ولا ظل له من الحقيقة. كلهم يقولون إن ما أشكوه منه هو عقلي لا بدني.

- لقد صدقوا أن مرضك عقلي، ولكن أخبريني ما الذي أداه لك هؤلاء الأطباء من أنواع العلاج؟

- إن كل ما قاموا به ينحصر في فحص القلب وضغط الدم، وقد وصف لي أحدهم عقاراً مهدئاً، ووصف آخر فيتامين (ب) وعصارة الكبد. وقال بعضهم أن الشفاء بيدي وأخر نصح لي أن أنجب طفلاً. أما محلل النفسي فوجه إلىَّ عدة أسئلة عن علاقتي بزوجي وعما علق بذاكري عن والدي الذي مات وأنا في الثانية عشرة من عمري. ومما ذكره المحلل أن ميولي الجنسية تتجه نحو النساء لا الرجال وأن ما أشكو منه هو في الواقع ثورة على زوجي وعلى نفسي، لأنني في قرارة باطنية لا أريد أن أكون زوجة.

- وهل تؤمنين بصحة ما قال؟

- كلا.. إنني أحب زوجي وواثقة مما أقول، ولست أقبل من أي مخلوق أن يصفني بهذا الوصف الفظيع الذي لا ظل له من الحقيقة. قد أكون مجنونة، ولكنني لست..

- أنتيني أنك مجنونة؟

وقد أصاب هذا السؤال منها وترأ حساساً؛ لأن هذا ما كانت تتوقع سماعه كل الوقت. فقد سمعتها تتأوه وقد رفعت رأسها وأخذت تحدق في عيني بنظرات ثاقبة، ثم قالت: (أشعر أحياناً أنني لابد أن أكون كذلك، وهذا ما حدا بي إلى المجه إلى هنا لتقول لي ذلك. أنني في طريقى إلى الجنون).

فقلت لها: (كلا..).

ومن حسن الحظ، أني استطعت أن أقول لها ذلك عن عقيدة أكيدة. حقيقة أن مرضها عقلي ولكنه ليس جنوناً بحال من الأحوال، وقد استطردت في حديث قائلًا:

- إنزععي هذه الفكرة من رأسك.. أنك لست مجنونة، ولكنك واحدة من ملايين الناس- أجل ملايين- الذين يشكون ألواناً عديدة من الأمراض لسبب واحد؛ ألا وهو استنزاف الطاقة في الخلية العصبية، ففي هذه الحالة تبدو الأحساس العادبة في الجسم عنيفة مؤلمة (في حين أنها في الواقع مجرد أحاسيس، لا يأبه لها الشخص متى كانت طاقته العصبية سليمة)، ولأنه لم يسبق لك عهد بهذه الأحساس الغربية المزعجة من قبل ولا تعرفين لها سبباً فإنك تتوهمين أنها خطيرة، في حين أنها بعيدة عن الخطر كل البعد. ولاعتقادك أنها خطيرة أصبحت تخافينها وهذا هو السبب الوحيد- الوحيد بلا استثناء- لجميع حالات (عصاب الخوف).

وهنا أخذت تحدق النظر في وهي لا تصدق أقوالي، ثم أخذت تتكلم ببطء وتؤدة قائلة: (هل تعني أن المسألة بهذه البساطة وأنني بنيت كل هذه المخاوف والخيالات الشاذة والألام والأمراض على لا شيء؟!).

فقلت لها: (كلا.. إن الآلام التي تشعرين بها حقيقة وليس خيالاً. إن جميع الأحساس التي في جسمك دقات القلب العنيفة، رعشات الساقين، الإسهال، القوى المنهوبة.. ليست خيالا. إنها حقيقة كالألم الذي

يحس به إنسان بسبب أصبعه المجرح، ولكنها في الأصل أحاسيس عادية، اشتدت عند المريض بسبب ضعف الطاقة في الخلية العصبية لا أكثر ولا أقل).

- أهذا كل السبب الذي من أجله قضيت هذه السنوات الست في سجن وعذاب أليم؟ هذا القلق. وهذا الشعور بالوحدة؟ وكل ما سببته لزوجي من متاعب والنفقات التي كبدته إياها في سبيلي؟ إذا كان هذا كذلك، فلا بد أنني كنت مجنونة.

- كلا، لست مجنونة اليوم ولم تكوفي مجنونة أمس، ولا في أي وقت آخر. لقد كنت مريضة وجاهلة بما في نفسك وبحالتك. على أن المسألة ليست بالبساطة التي تتصورين. وليس في مقدورك إدراكها دفعه واحدة ولكنك ستستطيعين هذا في الوقت المناسب، ولن يطول ذلك. ومن طبيعة العقل أنه يعيد تنظيم كيانه من تلقاء ذاته وبسرعة عجيبة متى أعيده تربيته من جديد. وفي الوقت عينه يتاح للجهاز العصبي أن يسترد طاقته بالأدوية الملائمة. وإنني أعدك أنك في خلال ثلاثة أسابيع ستجددين تحسناً ظاهراً ولن يمر بعد ذلك شهر أو أكثر قليلاً حتى تعودي إلى حياتك الطبيعية معافاة.

- أتعني أنني سأسترد ما كنت عليه من الحرية والنشاط والسعادة؟

- أجل أعدك بذلك.. ستعودين حُرّة كما كنتِ.

لم أكن مبالغًا عندما قلت إن الذين يشكون من هذه العلل النفسية يعدون بالملايين؛ فكل طبيب في العالم يصادف حالات كثيرة مثل حالة السيدة (ب.أ.جون)، والسود الأعظم من المرضى الذين يفدون إلى عيادة الطبيب (غير الأخصائي) هم من هذا النوع. هم الذين يشكون من علة قلبية مزمنة، رغم أن كل فحص بالجهاز الكهربائي المعروف لا يسجل أي علة عضوية. هم الذين يشكون من آلام مبرحة وغازات في المعدة وإمساك وإسهال. وهم الذين تضطرب أمعاؤهم ويختل هضمهم وتنتابهم أزمات الميوعة والميل إلى القئ والشعور بالامتلاء وفقدان الشهية، مرارا وتكرارا. وهم الذين يشكون على الدوام أن الطعام في أفواههم غريب المذاق.

هؤلاء يلازمهم الخوف كالظل، ومع ذلك لا يعرفون مم يخافون. يتأملون مما يسمونه (عصاً قلقياً) Anxiety Neurosis أو من الشعور بالنقص أو غير ذلك من الأسماء. حياتهم خالية من الطمأنينة والثقة بالنفس والمقدرة على استجابة مطالب الحياة اليومية التي عليها يتوقف كيان الفرد، وإذا ما أجهدوا لأي سبب كان أنهارت أعراضهم والكثير منهم يقضون شطراً كبيراً من حياتهم حيارى، فلا هم مرضى كاملاً- في فراشهم- ولا هم أصحاب صحة كاملة كغيرهم من عباد الله.

ومن صفاتهم رهافة الحساسية وسرعة الشعور بالإهانة من الغير. ولأنهم يتوقعون الأذى من الآخرين على الدوام (تحقيق آمالهم) ويصابون

بالأذى، ويغلب عليهم الخجل وتركيز الذهن في أنفسهم والوعي بما يخالجهم من أحاسيس. ويصعب عليهم التكيف بما يلائم الأسرة أو الجماعة التي ينتمون إليها وعلى مر الأيام يلجؤون تدريجياً إلى الانزواء والعزلة وحياة النساء.

وبهذا يصبح المريض مشكلة عويصة نحو نفسه من جهة ونحو ذويه من جهة. وبالجملة يضحى عالة على المجتمع وأولئك الذين يهبطون إلى هذا الدرك الأسفل من الحياة العقلية- رجالا كانوا أو نساء- لا يفارقهم الانقباض لحظة واحدة ولا يجد الحب إلى قلوبهم سبيلاً، لانطواائهم أبداً على أنفسهم والعيش في نطاقها الضيق. ويغلب في الرجال منهم ضعف القوى الجنسية (العنة) وفي النساء البرود الجنسي والحياء أو العفة الكاذبة. يجبنون عن ملاقة الحياة ومفاجأتها وجهاً لوجه، ولا يعرفون اللذة التي يجدها السليم في مطلع كل يوم جديد وفي تحيته بفرح وسرور وثقة بالنفس.

إننا معشر الأميركيين نستمتع بحرية سياسية واجتماعية قلما يحلم بها سوانا من شعوب الكرة الأرضية، ولكن بالرغم من الحريات الأربع ووثيقة حقوق الإنسان، فإن الملايين منا لا يذوقون طعم الحرية؛ لأنهم مكبلون بأغلال الخوف وتوقع المكره والتحيز والوسواس. إننا أغنی شعوب الأرض ولو كان في وسعنا أن نشتري الصحة العقلية بمال، لما صاقت مستشفياتنا العقلية على رحبها وازدحمت بالمرضى ومات أطباء الأمراض العقلية والمشتغلون بالتحليل النفسي جوغاً وخوت خزائن أصحاب البدع الدينية من اطّال وبحث قراء الكف والعرفون والمنجمون وأنبياء الطوالع والأرقام

عن عمل آخر، لخلو البلاد من مرضى الخوف وعجزهم عن السطوة على فرائس العصاب كما تسطو الطيور الجوارح على جيف الملوى.

وما كان مرضاي من كافة الطبقات الاجتماعية، فإن في وسعي أن أصرح بما لا يستطيع أحد تكذيبه، أن الفقر والغني على السواء عُرضة للأمراض العقلية يتأنم منها ويشقى وتبدو عليه أعراضها؛ فالخوف لا يتحيز لأحد والتعب لا يعرف صديقاً أو عدواً.

فالمليونير الذي تهبط الطاقة في جهازه العصبي في قلق متواصل خوفاً من ضياع ثروته وخشية من غش عملائه وتديليسهم وخوفاً من الأزمات المالية، ولا يختلف في هذا عن قلق الموظف البسيط الذي يتقاضى راتباً متواضعاً، ويشكو مما يشكو منه المليونير من الأمراض العقلية وما ينتج عنها من الأرق والخوف مما تؤول إليه زوجته وأولاده إذا تقاعد عن العمل.

وهذه الكوكبة السينائية الفاتنة في جمالها، التي يحسدها الملايين وتعبدوها الجماهير، تكون أتعس خلق الله، إذا لم تتحرر من الغيرة. والغيرة لون من ألوان الخوف ومهما أصابت مثل هذه الممثلة من النجاح وذيع الصيت، فإن هذا لا يدخل السرور إلى قلبها طالما لازمتها الغيرة. إن مثلها مثل الرجل الذي يبلغ القمة في مهنته ولكنه يعيش مقيداً بسلسل الأفكار الثابتة والمسيطرة على حياته والأعمال الاضطرارية أو التسلطية Compulsions والخجل والتركيز في النفس والمخاوف بشتى أنواعها.

منذ ظهور كتابي (لا تخف) تنهال عليَّ الرسائل من جميع أنحاء أمريكا ومن مدن الشرق الأدنى ومن الصين وجنوب أفريقيا وأمريكا الجنوبية، وبلدان إسكندنافيا وكلها من أطباء يريدون الاستزادة من تفاصيل العلاج الذي استعمله في شفاء مرضى الخوف. ويتفق هؤلاء بالإجماع على أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يفدون على عياداتهم يشكون من هذا المرض.

ولا مشاحة في أن أصحاب هذه الرسائل ذوو ضمائر حية وخلق كريم. فقد أتموا دراساتهم الطبية في كليات شهيرة وزاولوا مهنة الطب سنين عديدة بطبيعة الجهاز العصبي، والأسس التي تقوم عليها العلاقة بين الجسم والعقل. إن طريقي في علاج عصاب الخوف لا سر فيها ولا غموض ولا تتطلب تحليلاً نفسانياً، ولا تتفق ونظريات فرويد، ولكنها تعتمد على معرفة الجهاز العصبي وتقر المبدأ القائل بأن أصل المخاوف المرضية جميعها والكثير من الأمراض البدنية هو في الجسم ذاته، ولا سبيل إلى شفاء هذه الأمراض إلا بالجمع بين العلاج بالعقاقير الطبية وعلاج الجهاز التفكيري علاجاً نفسياً.

الطب العقلي الجسماني Psychosomatic Medicine

قد يكون هذا التعبير جديداً، فيما يتعلق بالجمهور، ولكنه ليس جديداً فيما يتعلق بمهنة الطب. فكافحة الأمراض - إلى درجة ما، كثرت أو قلت - عقلية جسمية؛ بمعنى أن المرض يؤثر في كل من العقل والجسم

والعلاقة بينهما من المتنانة بما لا يحتاج إلى دليل. وهل يمكن أن نتصور (عقلًا) بلا جسم يسكنه ويعبر عنه ويختبره؟

وهل يمكن أن تكون هناك معرفة بغير وجود خيط عصبي يحمل رسالة من إحدى الحواس عن طريق الخلايا في الجهاز العصبي إلى الموضع المستقبلة في الدماغ؟ أليست الأفكار إدًّا بدنية وعقلية معًا؟

إنك لا تستطيع القيام بعمل بدني ما لم يكن هناك فكر في الدماغ تحمله الألياف العصبية (الخلايا) عن طريق الجهاز العصبي إلى اليد أو الساق التي تقوم بذلك العمل.

إن كل مرض جسماني يؤثر في العقل. واتباعاً للمبدأ عينه، كل حالة عقلية لها أثراً في الجسم فإذا أراد الطبيب شفاء المريض مما يشكو منه، فلا بد له من علاج كل من الجسم والعقل ولا بد له من علاجهما معًا وفي وقتٍ واحد. وهذه طريقي في علاج الأمراض العقلية.

الأعراض متعددة.. والمرض واحد.

إن الخجل والغيرة التي تبلغ حد الإفراط فتنها قوى صاحبها وتقلق راحته واضطراب الذهن والشعور بالنقص والتحيز وأمراض الخوف بأنواعها والتقطير المستمر والتشاؤم وشدة الانقباض، والميول الانتحارية ولوم النفس والشعور بالاضطهاد والانتقال من حالة الوجوم والحزن إلى حالة التهلل

وفرط السرور بالتناوب، كل هذه من دلائل المرض العقلي على اختلاف درجاته شدة واعتدالاً.

كذلك الإسهال المزمن والصداع الملحق وارتفاع ضغط الدم بلا سبب عضوي، وتشنج المعدة والمريوعة والإغماء والشعور بالاختناق وضيق التنفس والخفقان وألم القلب- رغم دلالة الفحص على سلامته- وتصبب العرق بغزاره وشدة الخجل وضعف الأطراف وارتعاش اليدين إلى حد لا يستطيع المريض فيه أن يمسك بفنجران من القهوة، أو يضع قلماً بين أنامله وسبب هذه الأعراض بدني وعقلي معاً. وهي دليل على أن المريض مضطرب الذهن، كما أنها دليل على أن وراء هذا الانحراف النفسي ضعف الطاقة في الخلايا العصبية.

فلا الراحة مهما طال مداها ولا الغذاء ولا الفيتامينات ولا العقاقير والأدوية يمكن أن تخلص المريض من هذه الأعراض بغير علاج نفسي يدرك المريض به ماهية مرضه ويقف على باطن ذاته.

كذلك لا نفع من العلاج النفسي، أيّاً بلغت مدته، بغير دواء وليس في مقدور طبيب أن يشفى مريضاً من وسواس بمجرد الكلام، كما أنه ليس في مقدوره شفاءه من البول السكري أو كسر في الساق بالكلام وحده، فالرسووس Obsession وهو من أمراض العصاب- عقلي، ولكن منشؤه في الجهاز العصبي، أي أنه بدني أيضاً.

وما تكراري لهذه النقطة إلا عمداً مني؛ لأن أكثر الناس يميلون إلى إغفالها
وفي اعتقادى أن هذا التكرار مهما كثُر لا يصح تسميته لغوًّا.

الخوف من المجهول

إننا نخاف ما نجهل، أي نخشى الأشياء التي نجهلها، ومن طبيعة الإنسان أن
يدخله الريب بل ويستولي عليه الخوف إذا ما صادف الغامض المجهول.

إذا علمنا ذلك، أدركنا مغزى تساؤل المريض حين يحدث نفسه قائلاً: ضربات
القلب هذه المفاجئة العنيفة ما معناها؟ ما أسبابها؟ وما الأثر الذي تتركه؟ وهذه
الدوخة المفاجئة التي تنزل بك كالصاعقة الفينية بعد الفينية فتشعر بأنك تتربّح وأن
أسافلك أعلىك، ما هي؟ أهي مقدمة لداء السكتة؟ وهذا الطنين في أذنيك إذ يطغى
على جميع الأصوات ويضطرب به الذهن، فتتسى رقم التليفون وتعجز عن التفكير
السليم، ما هو؟ أمعناه أن عقلك في طريقه إلى الذهاب؟

وما هذه التقلصات المعدية المتكررة الملحة، وهذا الأرق، ووجع الرأس، ماذا
تحمل معها من أحداث؟ أهي أعراض مرض خبيث خطير؟

وليس من سهل إلى إجابة نفسك عن هذه الأسئلة لأنك لا تعرف عن هذه
الأمراض شيئاً..

تسهد ليلاً فتتوالى هذه الأسئلة وتزيدك قلقاً على قلفك وأنت لا تجد للجواب
سبيلاً. وبين جهلك وحيرك وما قد تكون قرائته في الصحف وما سمعته من الإذاعة
اللاسلكية أو ما قد اتصل بك من تاريخ الأسرة، تشبب فيك أفكار كاللهب...

(...) قد أكون مصاباً بالسرطان، وإنما هذا الذي أحس به في جنبي؟.. لابد
أن الداء قد استفحلا حتى أشعر بهذا الوخز الأليم. لا أريد أن أموت، إذ لست
على استعداد للموت بعد.. فماذا يكون مصير زوجتي؟ وكيف تعول الأطفال الديون
التي علي رهناً للبيت الذي نسكنه، لكن الأمر أهون...).

(...) يقول الطبيب الذي فحصني إن القلب سليم من كل علة. ولكن ما هذه
الضربات السريعة العنيفة؟ لابد أن يكون هناك شيء، أنسى أحس به. لقد مات
والدي بداء القلب، فلابد أنني ورثت عنه هذا الداء. مات في سن الرابعة والخمسين
سقط ذات مساء بغتة وأسلم الروح وهذا مصيري لا محالة. إن أمراض القلب تجري
في دماء الأسر..).

(...) ما الذي أصابني في عقلي؟.. لم لا أفكر تفكيراً سليماً كما كنت قبل
اليوم؟ ولم هذا التردد الذي يقف حائلاً دون اتخاذ أي قرار؟ ولم هذا
الاضطراب وهذا الضعف؟ ما الذي يجعل هذه الأفكار تundo بسرعة البرق
داخل رأسي، وتتسابق ملاحقة بعضها البعض؟ لم لا أستطيع التحكم فيها؟ لم
يخيل إلي أنني سأذهب مندفعاً إلى حيث لا أدرى لأرتكب أمراً شائناً؟..

لعله كذلك الشاب الذي كان مثال الهدوء ودماثة الخلق، فإذا به بين طرفة عين وانتباها يقفز إلى الشارع ومسدسه في يده وأخذ يطلق النار على المارة كيما
أتفق؟.. يا إلهي، أنا كفء مثل هذا العمل؟ أجننت حّقاً؟ أو في طريقي إلى
الجنون؟..).

هذا نموذج للطريقة التي تشخص بها مرضك بنفسك. تحاول أن تجد سبباً
لهذه الأحاسيس التي تقلق بالك. ونظرًا لعنف هذه الأحاسيس، فإنك تعتقد أنها
خطيرة، مميتة، بغض النظر عن أسبابها.

وبهذا الدرب من التفكير، تكتب في مخيلتك بحروف بارزة كلمة (خطر)
وصفاً لحالتك وسرعان ما يزداد خوفك منها ويشتد.

وهنا أرجو ملاحظة أن هذا التعليل الذي ذهبت إليه منطقى لا غبار عليه،
غير أن الأساس الذى بنىت عليه النتيجة خاطئ؛ الخطر الذى سطره في ذهنك من
صنع يديك!

من هذه النقطة يجثم عليك عصاب الخوف وكلما تعلم أو تقرأ أو ترى أو
تسمع، يزيد النار اشتعالاً والخوف كبعض النباتات السامة التي تأخذ في الانتشار
حتى تُمْتِي كل ما عداها.. يضرب خيامه في كل صقع وواٍد فيجعل الحياة جحيمًا.. في
البيت وفي الشارع وفي مكان العمل وفي المجتمعات. وسواء في اليقظة أو في المنام،
أنت أسير الخوف، لا تفلت من قبضته الفولاذيّة لحظة واحدة، لم تعد كما كنت..
لست أنت.. لقد تغيرت تغيراً كاملاً، لهذا تشعر أنك شخص آخر غير حقيقي.

ومما يزيدك أملًا أنك تسأل نفسك: هل أبدو في عيون الناس غريبًا كما أبدو في عين نفسي؟ إنه يخيل إليك أن جميع الناس يحدقون النظر فيك ويدخلهم الشك في أمرك وهذه الفكرة في ذاتها تزييدك خوفاً فتنسحب من المجتمعات وتتجنب ملاقاً الناس، حتى أعز أصدقائك وأقربهم إليك، خشية أن يلحظوا ما طرأ عليك من تغيير. ولذلك لا تستجيب إلى دعوة ولا تغشى حفلة أو وليمة وتقاطع الأندية التي كنت عضواً عاملاً فيها. وتتفادى نواحي النشاط التي كنت تساهم فيها وبعبارة وجيزة تصبح ناسكاً، منطويًا على نفسك، منحصرًا في جدارها، لا تفارقها دقيقة واحدة.

حالات مرضية شهيرة

ضمن شكسبير روايته الشهيرة (هنري الرابع) هذه الفقرة، وكأنه فيها يتحدث بلسان الكثرين من المرضى: (أنا خائف...)

(منازعات عنيفة تحتد في صدري وتطقطع نيات قلبي (مزعجات جياشة صاخبة.. مزيج من الأمل والخوف..).

(كم أنا مريض مما يساورني ويعتمل في من أفكار). بهذا وصف شكسبير الأفكار السريعة الوثابة التي تندفع في الرأس متتدقة.. حالات التبليل والعجز عن تركيز الذهن.. الانتقال الفجائي من الأمل لليسار ومن التفاؤل البهيج إلى التشاؤم المظلم، الذي يشكو منه الكثير من المرضى.

وهكذا يبرهن لنا شكسبير على معرفته الدقيقة بالأسس التي قامت عليها القوانين والاتجاهات العقلية. لذا ينبغي أن يقرأ طلبة علم النفس كتبه بعناية وروية. مثل ذلك (أوفيليا) الكلاسيكية- في رواية هاملت- تمثل حالة المرض العقلي المعروف باسم (الهوس) Mania ولن نجد في عشرات الحالات التي قمأ سجلات كل طبيب من أطباء الأمراض العقلية، حالة أصدق تصویراً لهذا المرض، مما صوره لنا شكسبير في هذه الحالة. لقد مثل لنا في (أوفيليا) المريض الذي استنزفت طاقته العصبية إلى حد أصبح فيه التفكير المنطقي مستحيلاً. هي الحالة التي تندفع فيها الأفكار إلى العقل فائرة، في سرعة وشدة منهكة للقوى. وفيها تتناوب المريض ألوانًا متناقضة من أقصى حالات الحزن إلى أبعد حدود الفرج. لقد شهدت في عيادي الكثيرات من أمثال أوفيليا. فتيات في ريعان الصبا، جميلات فاتنات، حديثات العهد بالمجتمعات، أو طالبات في السنوات الأولى الجامعية. أنهارت أعصابهن واستسلمن لهذا الداء، فأخذن يتذبذبن كبندول الساعة بين انبساط بلغ حد الهياج، وانقباض مشرف بهن على الانتحار. وليس مثل هذه الحالة عسيرة الشفاء، إذا ما عولجت مبكرة وبالطريقة التي سبق شرحها في هذا الكتاب، فقد يمكن التخلص منها في أسبوع. والسرعة هنا عامل كبير الأهمية، إذ ينبغي أن يعود المريض إلى الحياة اليومية العادلة، ومزاولة الأعمال والهوايات التي ألفها، قبل أن يبني سياجاً من عصاب الخوف حول علته.

والحالة السالفة لا تعترف بحدود الأعمار، بل تصب فرائسها في جميع المراحل. ومن أمثلتها التي أفسحت لها الصحف أعمدتها في أمريكا، حالة السكرتير السابق للبحرية (جيمس فورستال).

وأسطيل الكلام عن حالي الملانخوليا^(١) (شدة الانقباض والحزن) والهوس (شدة الفرح والتهيج) في فصل تال. وحسبي أن أشير هنا إلى أن الاختبار قد دل على أن المريض الذي تبلغ به الملانخوليا إلى حد يحاول فيه الانتحار ولا يسعف بالعلاج، قد تزداد طاقته العصبية ضعفاً، فينتقل إلى حقل الهوس. والهوس أكثر خطراً من الملانخوليا وأبعد أثراً. ومن المسلم به أن المصاب بداء الهوس إذا أتيح له قسط وافر من الراحة والعلاج ينتقل حتماً من مجال الهوس إلى مجال الملانخوليا الحادة. لهذا السبب يجب الحذر من المريض الذي تبدو عليه حالة الهوس (شدة الهياج والتطرف في الفرح والانبساط)، ثم ينحدر إلى هوة عميقة من الحزن (الأسود). وينبغي ملاحظته عن قرب، لأنه في حالة الحزن والهدوء هذه تساور المريض نزعات الانتحار.

ويمثل لنا (فولتير) الحالة التي يسمونها (نورستانيا) Neurastenia كان فولتير على الدوام محتجاً، سريع الغضب، متشارماً، غير راض عن نفسه ولا عن الغير. شديد الحساسية والتأثير مما يتوهمه من إهانة الغير له، معنناً أشد الإمعان في هذا التوهם. وتشبه حالة هذا الفيلسوف الفرنسي العظيم، حالة دكتور جونسون الأديب الإنجليزي الذائع الصيت..

(١) معناها الحرفي الداء الأسود، نسبة إلى شدة الحزن والانقباض.

يقول (بوزوبل) Boswell عن دكتور جونسون: (كانت الملانخوليا من طبيعته. كان سريع التأثر بيهانات لا وجود لها إلا في خياله وكانت تنتابه أزمات من الوجوم والانقباض (الأسود)، وكان دائم الشكوى من أمراض واضطرابات بونية لا أثر لها إلا في ذهنه...)

ومعنى هذا أن ذلك الرجل البدين، صاحب القواميس الشهيرة، قد بلغت طاقته العصبية من الضعف والوهن ما جعله متورّاً، سريع الانفعال، تجري المؤثرات في أليافه العصبية بسرعة وشدة واندفاع، يجعله مرهف الحس، دائم الوعي بما يسري في جسمه وعقله من مشاعر.

وقد كانت هذه الأوصاف التي عددها (بوزوبل) في ترجمة ذلك اللغوي الشهير، عقبة كؤوداً في حياة (جونسون) بالرغم مما صادفه من نجاح في موسوعاته. لقد صنف كثيراً من الأدب، ولكن العلة كانت توقفه عند حد، ولو لولاها لأنتج أضعاف ما أنتاج ولآخره ما لا يعد ولا يُحصى.

هل أنت أحدهم؟

إذا كنت بعد قراءة ما تقدم اكتشفت في نفسك الأعراض التي سبق وصفها، فإنك تكون واحداً من الكثيرين الذين هبطت الطاقة في جهازهم العصبي إلى درجة لا يحسن السكوت عليها. أما كيف حدث ذلك، فليس من شأننا بحثه الآن، إذ سيأتي الكلام عنه فيما بعد.

والآن دعنا ندرس هذه الأعراض لترى إلى أي حد هبطت الطاقة في الجهاز العصبي، فما الوسيلة لمعرفة ذلك؟ المجرد لا يجدي نفعاً في هذه الحالة. ولا أية اختبار بيولوجي معروف، بيد أنك بدراسة أعراضك، تستطيع الوقوف على حالتك بدقة بعد مضاهاة هذه الأعراض بما جاء في الجدول الذي سيأتي في صفحة ٣٩.

إذا كنت (عصبي المزاج) قليلاً، أي سريع التأثر والانفعال، سريع الشعور بالأذى أو الإهانة، غير مطمئن على مستقبلك، فتأكد أن الطاقة في خلاياك العصبية قد هبطت إلى الرقم ٨٠ في ذلك الجدول. ومعنى هذا الرقم أنك لم تبلغ منطقة الخطر، ولا بأس عليك إذا وقفت عند هذا الحد، ولم يهبط رقمك إلى ما دون هذا.

أما إذا كنت تشكو من السهاد (عدم النوم أو قلته) والتعب عند القيام من النوم صباحاً والتباطؤ في مغادرة الفراش أو عدم الرغبة في الذهاب إلى مقر عملك، وكانت تشعر بألم وأوجاع وتوعك في المعدة وإمساك وغازات، فإن هذه الأعراض دليل هبوط الرقم إلى ما تحت ٨٠ في الجدول.

إذا كنت خجولاً (تجبن ويحمر وجهك أمام الغير) ويتصبب العرق منك بإفراط عند ملاقاًة من لا عهد لك به أو عند ظهورك في المجتمعات، وإذا خانك صوتك عند مواجهة الناس فأخرست وانعقد لسانك وإذا كنت تخشى إبداء رأي مخالف لرأي الآخرين أو إذا خيل إليك أن الناس يحدقون

النظر فيك أو ينتقدونك، أو يسخرون منك، إذا كانت هذه أعراضك أو بعضها، فاعلم أن طاقتك العصبية قد هبّت إلى ما دون درجة الأمان.

غير أن هذه الأعراض لا تقيّت أحداً، ولكن السكتة عليها وإهمال علاجها وعدم التخلص منها يفقد صاحبها لذة العيش ويضيّع عليه فرصة النجاح في الحياة، ويلقي عليه وشاحاً من السحب الكثيفة التي تعمي بصره وتعوقه عن التقدّم خطوة واحدة إلى الأمام. والرجل - أو المرأة - الذي يعيش تحت هذا الوشاح القاتم يبني لنفسه عقلية مريضة.

قد لا تريده أن تفعل شيئاً من هذه، ولكنك لا تستطيع الإحجام عن ذلك، لسبب واحد؛ وهو أننا كبشر نخضع لقوانين بدنية وعقلية لا سبيل إلى الإفلات منها فما العمل إذ؟

ليكن معلوماً قبل كل شيء أنه لا تستطيع شفاء نفسك بنفسك. كل ما هنالك أن في مقدورك المساهمة في العلاج بفهم القوانين والمبادئ التي سبق تفصيلها ولكنك لا تستطيع تغذية طاقتكم العصبية الواهنة بمجرد قراءة الكتب ذات الأسماء الرنانة. فلا هذا الكتاب الذي تقرأه الآن ولا سواه كفيل وحده بشفائك.

ووجلًّا في وسع هذا الكتاب عمله أنه يعينك على تفهم شكوكك وألامك وتصوير علتك البدنية والنفسيّة كعرض من أعراض حالة معينة في جهازك العصبي. وبهذا تزول عن عينيك غشاوة ذلك (المجهول) وتنقشع سحابة ذلك الغموض والإبهام وبعض الخوف.

وهاك الجدول الذي يبين قوة الطاقة العصبية عند مختلف الناس ويبدأ من الدرجة ١٠٠ وهي كمال الصحة وينتهي بالصفر وهو يعادل الموت.

الدرجة	أين أنت في هذا الجدول
١٠٠	الشعور بتمام العافية
٨٠	مجال الأمان: لا تعب ولا قلق ولا سرعة تأثر وانفعال، وإذا فرض وجودها أحياناً فمن السهل التخلص منها بالراحة والاسترخاء والفسحة القصيرة. أما إذا هبطت الطاقة، فإن الأعراض الطارئة تزداد عدداً وشدة.
٦٠	مجال النورستانيا: Neurasthanla وهو المجال الذي تكون فيه خائفاً، متوقعاً للمكروه، قلقاً في نومك، لا تهضم طعامك، أفكارك مركزة في نفسك وأحساسك. إمعان في الخجل، يأس، صداع، إمساك، إسهال، آلام، تقلصات عضلية، إنقباض نوعاً ما.
٤٠	مجال الملانخوليا: Melanchola تسوء حالتك إلى حد تشعر فيه أنك غير جدير بالحياة وأنك خاطئ أثيم ويساورك اميل إلى الانتحار ويغويك أنك مضطهد من الغير.

٢٠	مجال الهوس: Mania
•	مجال انهيار القوى (الموت): Exhaustion

يُعينك هذا الكتاب على إلقاء بعض الحقائق عن عقلك وجسمك في عبارة مبسطة. وهذه الحقائق خليق بكل إنسان معرفتها؛ لأن سلامه الجسم وصحة العقل تتوقفان على هذه المعرفة إلى حدٍ كبير في جميع مراحل الحياة.

وفي اعتقادي أن خير ما في هذا الكتاب أنه يقيم لك الدليل على أن حالتك لا تدعو لليلأس. قد يكون مضى عليك سنوات أربع أو عشر أو سبع عشرة في قبضة المرض.. بيد أن هذا لا ينهض دليلاً على أنك غير قابل للشفاء، فأمثالك في الدنيا يعدون بالملليين؛ ومع ذلك تجدهم اليوم خلوا من الآلام وقد زال عنهم كل أثر للاضطرابات العقلية والبدنية وانقضت عنهم سُحب المخاوف بشتى أنواعها والوسوس والأفكار التسلطية ونوبات الانقباض والحزن.

لذلك أؤكد لك أن شفاءك ميسور بالعلاج...

على أن شفاءك يتطلب خدمات طبيب مُلم بطبيعة الجهاز العصبي وبتلك العلاقة المتبينة الدقيقة بين الجسم والعقل، أو بعبارة أخرى طبيب توافرت له الوسائل لعلاج الجسم والعقل معًا، لأن كلاً منهما مريض. وهذه حقيقة ينبغي ألا تغيب عن ذهنك بأي حال من الأحوال. فقد يكون مرضك كما شخصه الطبيب عقليًا. وقد يكون أحسن التشخيص - ولكن من شأنه في الخلية العصبية لا في النظام الفكري. لذلك يتوقف الشفاء على تعذية الخلية وتقويتها بالعقاقير، بجانب علاج النظام الفكري (السيكولوجي) المنحرف، وفي وقت واحد، على يد طبيب أخصائي في الأمراض النفسية.

هذا باختصار طريقتي في علاج المصاب وقد دلني الاختبار منذ نشأتي كطبيب للأمراض العقلية على صلاحيتها بعد تجربتها سنوات طويلة وليست ميزتها السرعة في شفاء المريض وحسب، ولكن النجاح فيها أكثر احتمالاً من سواها وب بواسطتها لا يُعافي المريض وحسب، ولكن المرض لا يعاوده. ولدي عدد كبير من سجلات المرضى الذين عولجوا من ثلاثة سنوات مضت ولم يعاودهم المرض إلى يومنا هذا. وهذه السجلات هي التي أقنعتني طوال هذه السنين بأن هذه الطريقة وحدها هي الطريقة العلمية التي تأتي بالنتائج المطلوبة في شفاء العصاب.

وهي طريقة في وسع كل طبيب ملم بطبيعة الأمراض العقلية والنظرية المبني عليها العلاج استعمالها، إذ لا غموض فيها ولا سر ولا إبهام.

وحتى أشرح النظرية التي على أساسها بُني هذا العلاج، أستميح القراء عذرًا، إذا تحدثت في الفصل التالي عن شخصي.

كيف بدأت؟

لقد قضيت مرحلة حياتي الطبية في مساعدة المرضى - رجالاً ونساءً - على التخلص من براثن الخوف والقلق والأفكار التسلطية والخجل والغيرة والانقباض، بجانب العلل البدنية التي تلازم عادة هذه الاضطرابات النفسية.

وهذه الحياة التي أتيحت لي هي الحياة التي أحببتها ولا أزال أحبها وأستمتع بها ولا يمكن أن أرضي بغيرها بديلاً.

لقد كنت منذ نعومة أظافري أريد أن أكون طبيباً وأذكر أن هذا كان مطمحى عندما كنت تلميذاً ناشئاً في إحدى مدارس (هميتون) الابتدائية، وقد شجعني على تحقيق أمنية الطفولة أشقاء الثلاثة: دكتور وليم كولز (كيم الجراحين في شوتمت الأباما) ودكتور ددلي كولز (رئيس دار هيث النشر) وكارترا كولز (مدير ضبعة كولز قبل الزراعية بفرجينيا).

وقد نشأت في ضيعة زراعية على مقربة من بلدة (وليمازبرج) التاريخية الجميلة وكانت هذه الضيعة ملكاً لأسرة كولز منذ أن نزح أجدادنا إلى أمريكا مع الفوج الأوروبي الأول من المهاجرين واستوطنوا في جيمستون.

وَمِنْ يَكُنْ فِي وَسْعِ أَيِّ نَاشِئٍ فِي تِلْكَ الْبَقْعَةِ الَّتِي كَانَتْ الْمَهْدُ الْأَوَّلُ لِلْحُرْيَةِ الْأَمْرِيكِيَّةِ، أَلَا يَأْثُرُ فِي سَنِّ مُبْكِرَةٍ بِالْمُثْلِ الْعُلِيَّا الَّتِي كَانَ يُنَادِي بِهَا فِيمَا يَتَعَلَّقُ بِحُرْيَةِ الْفَرْدِ.

فِي هَذِهِ الْبَقْعَةِ نَشَأْتُ غَلَامًا رِيفِيًّا مُولَعًا بِحَيَاةِ الرِّيفِ مُغَرَّمًا بِشَؤُونِهِ. وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ هَذَا الْوَلَعِ وَذَلِكَ الْغَرَامِ، لَمْ يَخْطُرْ بِبَالِي أَنْ أَكُونَ فَلَاحًا وَمِنْ أَشَأْ عِنْدِمَا اعْتَزَمْتُ أَنْ اتَّخِذَ الطَّبَ مُهْنِتِي، أَنْ أَكُونَ طَبِيبًا عَامِّا غَيْرَ مُتَخَصِّصٍ فِي أَحَدِ فَرَوْعَ الْطَّبِ.

وَمِنْ حُسْنِ الصَّدْفِ، أَنْ بَلْدَةَ (وَلِيمْزِبِرْج) كَانَتْ بِهَا مُسْتَشْفِي لِلْأَمْرَاضِ الْعُقْلِيَّةِ، وَهِيَ أَقْدَمُ مُسْتَشْفِي مِنْ نَوْعِهَا فِي أَمْرِيَّكَا، وَكَنْتُ أَمْرَ عَلَيْهِ يَوْمَيًّا ذَهَابًا وَإِيَابًا سَوَاءً فِي مَرْحُلَتِي التَّعْلِيمِيَّنِ الابتدائيِّ وَالثانويِّ أَوْ عِنْدَمَا كَنْتُ طَالِبًا فِي كُلِّيَّةِ وَلِيمِ وَمِيرِيِّ.

وَكَنْتُ كُلَّمَا مَرَرْتُ بِذَلِكَ الْصَّرْحِ الْعَابِسِ، أَفَكَرْتُ فِي ذَلِكَ الْجَيْشِ الْجَرَارِ مِنَ النِّسَاءِ وَالرِّجَالِ أَنْصَافِ الْأَمْوَاتِ الَّذِينَ يَقْضُونَ حَيَاتِهِمْ خَلْفَ تِلْكَ الْأَسْوَارِ السَّوْدَاءِ الْمُنْيِعَةِ الْقَاسِيَّةِ، فَتَجَيَّشَ فِي خَاطِرِي أَشْتَاتٌ مِنْ أَسْئَلَةٍ لَا سَبِيلَ لِلِّإِجَابَةِ عَنْهَا. مَا الَّذِي كَتَبَ عَلَى هُؤُلَاءِ التَّعْسَاءِ الْبَقَاءَ فِي ذَلِكَ السَّجْنِ الْمُظْلَمِ؟ وَمَا الظَّرُوفُ الَّتِي أَدْتَ بِهِمْ إِلَى تِلْكَ الْحَالَةِ الْأَسِيفَةِ؟ وَمَا نَوْعُ الْعَلاجِ الَّذِي يَتَخَذُ وَسِيلَةً لِشَفَائِهِمْ، وَأَعْادَتْهُمْ إِلَى حَالَتِهِمُ الْأُولَى قَبْلَ ابْتِلَائِهِمْ بِالْمَرْضِ؟ وَأَهْمَمُ مِنْ هَذَا وَذَاكَ، كَيْفَ تَصَابُ الْعُقُولُ بِالْمَرْضِ؟ وَمَا الَّذِي يَحْدُثُ لِلْمَرءِ حَتَّى يَفْقَدُ الْعُقْلَ وَمَلَكَةَ التَّفْكِيرِ؟ وَمَا الَّذِي يَحْدُثُ

له حتى يتجرد من إنسانيته، فينحط إلى أسفل درك من دركات الوحشية والبهيمية؟

هذه أسئلة طالما كنت أوجهها إلى نفسي وإلى الغير..

ولشد ما كان يحزنني أن الإجابات التي كتبت أتلقاها كانت تدعو لنهاية الأسف، ولم تكن تشي غليلاً. وكانت أسباب الأمراض العقلية في ذلك الحين مجهلة بوجه عام أو مختلفاً فيها على الأقل، وكان دون ذلك معرفة وسائل علاجها. وكل ما كان يمكن تأديته من الخدمة لأولئك البؤساء نزلاء المستشفى هو حجزهم بين جدرانه السميكة حتى لا يصيروا أنفسهم أو الغير بالأذى؛ لأن حالاتهم المرضية كانت في نظر الأطباء ميؤوساً منها.

وقد انطبع في ذهني من جراء هذه الحالة آثار تحدث تفكيري. فوطدت عزمي على اتخاذ الطب العقلي مهنتي بدلاً من الطب العام. وقد استقر رأيي على هذا القرار منذ التحاقى بكلية الطب في رتشموند.. كان كل طموحي في ذلك الحين تحرير أمثال هؤلاء من رق المرض.

وبعد تخرجي في كلية الطب وقضاء مرحلة التمرين في ولاية فرجينيا رحلت إلى بوسطن، حيث التحقت بكلية الطب في جامعة هارفارد لمواصلة دراساتي العليا في طب الأمراض العقلية والعصبية وهي أعظم كليات أمريكا في هذا النوع.

وقد أتاحت لي جامعة هارفارد فرصة سانحة للاتصال بأكبر عدد من الأطباء العالميين والتعرف عليهم والتقارب منهم. وفي مقدمة هؤلاء بلا منازع دكتور إدوارد كولز.

وقد كان تشابه اسمي واسميه مجرد صدفة، وكان دكتور كولز أستاذًا للأمراض العقلية ومدير مستشفى مكلين التابع لكلية الطب في الجامعة. وكان أيضًا أستاذًا للأمراض العصبية في كلية دارتموث الطبية ومحاضرًا في جامعة كلارك ومما تجدر الإشارة إليه، أن المحلل النفسي الشهير سيموند فرويد، استدعى لأول مرة من فيينا إلى أمريكا لإلقاء أول محاضراته في هذه الجامعة (كلارك) بدعوة من العام النفسي المعروف ستاني هول وشرح طريقة العاملية في التحليل النفسي. وقد كان لي حظ الاستماع إلى محاضرات فرويد بصحبة كل من أستاذي العظيم دكتور كولز والعالم الشهير دكتور (بتنام)، الذي درست عليه طب الأمراض العصبية في جامعة هارفارد.

ومن المعلومات الشائعة عن فرويد أنه أول من ابتكر طريقة التحليل النفسي في شفاء المرضى. غير أن الواقع أن دكتور كولز كان قد نشر في سنة ١٨٨٨ أي قبل فرويد بعدهة سنوات- تقريرًا عن مريض بعصاب (الأفكار الثابتة) Fixed Ideas قضى في تحليله ثلاث سنوات وتتبع أثر مرضه منذ طفولته، أي أنه سبق فرويد في طريقة. على أن دكتور كولز لم يستنتاج من دراسته ما توصل إليه فرويد من أن كل عصاب من شأنه (ميول جنسية مكبوبة) أو (اضطرابات في الوظائف الجنسية).

وكنت كلما تغلغلت في دراسة العقل في جامعة هارفارد زدت إيماناً بأن الإلما
التام بعلم وظائف الأعضاء (فيزولوجي)، من أهم الأسس التي عليها ينبغي بناء
الدراسة في طب الأمراض العقلية، لأن العلاقة بين الجسم والعقل من المتنانة بحيث
إن حالة هذا تؤثر في ذاك. ولم أجد في حياتي أو طيلة المرحلة الطويلة التي قضيتها في
مهنتي عقلاً مضطرباً في جسم سليم. كما أنني لم أفحص مريضاً بدنياً كان في تمام
الصحة العقلية؛ لأن الصحة وشاح يغطي الإنسان كله جسمه وعقله والمرض يغزو
الميدانين معاً.

وتصادف في ذلك الحين أن دكتور ولتر كانون- وهو من أشهر علماء
الفيزولوجيـاـ كان أستاذاً في هارفارد، فرجوت أن التحق بالفصل الذي كان يُحاضر
فيه لطلاب الدراسات العليا.

وقد اتضح لي بعد ذلك أن طلبي هذا كان غريباً، لم يسبق أن أحداً تقدم به
قبلـيـ لأنـ العـرـفـ لمـ يـجـرـ فيـ ذـكـ الـحـينـ بـأـنـ يـتـخـصـ طـالـبـ فيـ كـلـ مـنـ طـبـ الـأـمـرـاـضـ
الـعـقـلـيـةـ وـالـفـيـزـوـلـوـجـيـاـ فيـ آـنـ وـاـحـدـ. وـفـوـقـ ذـكـ قـيـلـ ليـ أـنـ عـلـيـ أـحـصـ عـلـىـ تـصـرـيـحـ
خـاصـ مـنـ مـجـلـسـ الـكـلـيـةـ الـأـعـلـىـ حـتـىـ يـسـمـحـ لـيـ بـمـاـ أـرـيدـ.

ومـاـ عـرـضـ طـلـبـيـ عـلـىـ أـعـضـاءـ الـمـجـلـسـ نـظـرـواـ إـلـيـهـ شـرـراًـ؛ إـذـ خـيلـ إـلـيـهـ أـنـيـ مـنـ
أـولـئـكـ الشـبـانـ غـرـيـبـيـ الـأـطـوـارـ الـذـيـنـ يـتـنـقـلـوـنـ مـنـ قـسـمـ إـلـىـ آـخـرـ دونـ أـنـ يـسـتـقـرـوـاـ عـلـىـ
شـيـءـ مـعـيـنـ. وـطـلـبـواـ إـلـىـ أـنـ أـقـدـمـ دـلـيـلـاًـ عـلـىـ وـجـاهـةـ هـذـاـ الـطـلـبـ وـأـنـيـ أـعـرـفـ فـعـلـاًـ مـاـذـاـ
أـرـيدـ وـأـقـصـدـهـ جـادـاًـ.

وقد استعنت بوالدي وأعضاء أسرتي، فكتبوا إلى المجلس يشهدون أنني عرفت منذ طفولتي باتزاني وثباتي ومعرفتي بما أريد وأنني لم أعرف قط بالتأرجح بين فكرة وفكرة. غير أن المسافة بين فرجينيا وهارفارد كانت بعيدة في ذلك الزمن. وكنت شديد الرغبة في سرعة إنجاز هذا الطلب، حتى لا تفوتنى محاضرات دكتور كانون، فأخذت أفكرا فيما عسى أن أصنعه لأقيم الدليل على أن رغبتي في الاستزادة من علم وظائف الأعضاء، تعزى إلى شدة ميلي لدراسة العقل ووظائفه ومسالكه.

أخيراً خطر بيالي أن أقدم للمجلس صورة من محاضرة كنت تعبت في أعدادها وإلقائها في كلية وليم وميري الطبية. وقد تم ذلك فعلاً وقد أدهشنى أن أعضاء المجلس قد أجابوا طلبي أخيراً بناء على ما قرؤوه في تلك المحاضرة، بالرغم من بعد موضوعها عن الدراسة التي أردت الاستزادة منها. وسرعان ما جلست إلى دكتور كانون الشهير استمع إلى محاضراته.

وكنت في ذلك الحين أيضاً منكباً على دراسة المخ والنخاع الشوكي. فاستعنت بدكتور أملر سوثارد، بمستشفى الأمراض العقلية بدانفرز، في دراسة سجلات مرضاه ومضاهاه ما دون فيها بالبحث العلمي الذي كنا نقوم به في معمل الجامعة في تشريح المخ والنخاع الشوكي. وقد كانت هذه الدراسة جليلة الفائدة، إذ كانت نتيجتها الوقوف على أسباب إدمان

الخمر وطريقة علاجه^(٢)، ويقيني بأن السر في شفاء الاضطرابات العقلية ينبغي البحث عنه في المخ والنخاع الشوكي.

وسبقت الإشارة إلى دكتور بتنام، أستاذ الأمراض العصبية في هارفارد. وقد كان لي حظ العمل معه في عيادته الخارجية الملحقة بمستشفى مساتشوسكتس. وكان مرضاه من جميع الطبقات الاجتماعية وكانت إصاباتهم تشمل كافة الأمراض العصبية المعروفة. على أن نسبة كبيرة منهم كانت تشكو من العصاب المسمى (نورستانيا). وكان الدكتور جورج بيرد أول من ابتكر هذا التعبير سنة ١٨٦٨ دالة على الإصابة بضعف الأعصاب العامة. وقد سماه أيضاً مرض (نيو إنجلند)، لأن الكثيرين من المصابين به كانوا من أهالي تلك الولاية.

وبالرغم من مضي أكثر من عشرين عاماً على النظرية التي نشرها دكتور بيرد وأفرتها الأوساط الطبية، فلم يكتشف أحداً علاجاً ناجعاً لشفاء النيروستانيا في ذلك الحين. وكانت النتيجة أن جميع من أصيبوا بتلك العلة لازمهم طيلة البقية الباقية من حياتهم، مع العلم بأن في كل أسرة في تلك الولاية كان يشكو واحد على الأقل بهذا الداء، وأصبح مشكلة وعالة على أهله، وكان الأطباء يمقتون هؤلاء المرضى وشكواهم المتواصلة من الصداع وأوجاع الظهر والمعدة والتشنجات العصبية والنزلات المعموية والتقلصات العضلية وسوء الهضم والآلام المتساوية من الغازات والإسهال

(٢) المؤلف لهذا الكتاب الدكتور كولز كتيب خاص ترجم إلى عدة لغات، شرح فيه نظريته في الإدمان، وطريقته الخاصة في علاجه.

والتجشؤ، والشعور بالضعف. وكان لا يدرى كيف يعالج هؤلاء. ومع أن أحداً من هؤلاء المرضى لم يمت بسبب هذه الأعراض، إلا أن أحداً منهم لم يتخلص منها.

لقد ظلوا طويلاً أسرى آلامهم سجناء أمراضهم. وفي هذا الأسر وذاك السجن تغيرت شخصياتهم.. توترت أعصابهم، فأصبحوا يحسبون نظرات الغير لهم (إهانات) وقتلتهم سموم الغيرة والريبة حتى في أعز الناس وأقربهم إليهم، وسممتمهم الأوهام التي بدت في أعينهم أصدق من الحقيقة. ولم يكفوا عن الشكوى من أوجاع غريبة مخيفة تغزو كل عضو من أعضائهم وما كانت العلوم الطبية لا تجد أساساً لهذه الأحساس، فقد كان كل ما في وسع الطبيب عمله، أن يصف هذه الأعراض بأنها وهمية وأن ما على المريض إلا أن ينساها.

من النزوات الطبيعية عند أكثر الناس الذين يستمتعون بكمال الصحة أنهم يتضايقون ممن دونهم بصحة وعافية، إذا ما شكوا من أوجاع وآلام، كما أن أكثر الناس آسفون حقيقة إذا ما شاهدوا جريحاً أو مريضاً مكسور الساق أو محموماً كثير الهذيان. هذه أمراض تراها العين فترجحها إلى فكرة.. (هبني كنت في مكانه..) أما الأعراض التي تراها عيون الغير ولا يراها إلا المريض، والتي لا تسوء ولا تتحسن، فإنها مدعوة لضيق الصدور بها واليأس منها وعدم العطف على أصحابها.

وهكذا كان المرضى يداء النورستانيا يفقدون عطف من حولهم من أطبائهم..

وكنا في العيادة سالفة الذكر - عيادة دكتور بتنم - نعالج هؤلاء المرضى بشيئين: الدواء والنصيحة. أما الدواء، فلتخفيف وطأة الأعراض الإسهال، الغازات إلخ. أما النصيحة فكان الغرض منها حملهم على عدم التفكير في أنفسهم والخروج إلى الهواء الطلق والعناية بالطعام وتناول العناصر المغذية منها، ولا سيما أن معظم مرضى النورستانيا كان يصعب إرضاؤهم فيما يختص بالطعام. فضلاً عن ذلك كنا نصف لهم فترات من الراحة والاستجمام والرياضة بالمشي مسافات طويلة.

وكان هذا خير ما لدينا من علاج في ذلك الوقت. وبالرغم من أن عيادة دكتور بتنم هذه كانت أرقى عيادات أمريكا، فإن الاتصال الشخصي بالمرضى ودراسة مشكلاتهم كانوا في حكم العدم.

غير أن هؤلاء المرضى بالنورستانيا كانوا موضع اهتمامي وعنائي، فكنت أقضي وقتاً طويلاً في التحدث إليهم وتشجيعهم على التحدث إلى عن أنفسهم وعما يخالف نفوسهم من أفكار وأحاسيس. وكنت مدفوعاً في ذلك برغبة ملحة في كشف أسرار ذلك الداء المجهول، الذي لم توجه إليه المهن الطبية اهتماماً يذكر، في حين أنه كان أكثر انتشاراً من مرض السرطان وأقل رحمة، لأنه كان لا يميت المصابين به ولكنه يعذبهم أعواماً عديدة.

وحدث أن دكتور بتنام جاءني ذات يوم مقر عملي وعرض علي أن أشغل كرسياً في ذلك القسم من المستشفى، فشكرته على هذا وقدرت صنيعه ولكنني قلت له أني أوثر أن تخصص لي حجرة أقوم فيها بنفسي بتجارب على مرضاه. فقال: (إذا كانت هذه رغبتك، فلا بأس عندي من إجابتك إليها).. وقد فعل.

وبذلك شرعت تلوًّا في استدعاء المرضى إلى مكتبي للتحدث معهم وأخذت أوجه إليهم أسئلة عديدة، لا فيما يتعلق بأعراض المرض- وهي كثيرة النوع- وحسب، وإنما كيف ابتدأت وماذا كانت الظروف الملابسة لأول مرة ظهرت فيها هذه الأعراض؟ وما الحوادث السابقة لها؟ وكيف كانت حياتهم اليومية قبل المرض وقبل ترددتهم على الأطباء؟ وبذلت جهداً كبيراً في دراسة شخصياتهم والبيئة التي عاشوا فيها.

وقد بدأ عدد يذكر من المرضى يصرح لي بشعوره بالارتياح بسبب هذه المحادثات وأخذ بعضهم في التحسن بعض الشيء، ولكن واحداً منهم لم يشف من مرضه، لأنني كنت أعدم الوسيلة التي بها أساعدتهم. ولكنني كنت أسعى جاهداً إلى إيجادها. ومع ذلك فقد كانت النتائج مشجعة. وشعرت أنني سائر في الطريق المؤدي إلى بر الأمان وكانت كل يوم ازداد خبرة بطبيعة المرض.

وواصلت العمل على هذا النحو عدة أشهر، إلى أن استدعاني دكتور بتنام يوماً وأسر إلى أن دكتور الود وورستر يفكر في افتتاح عيادة

للأمراض النفسية العصبية وقد رشحني للعمل معه، وقال إنه واثق من كفاءتي ملء هذا المنصب، وقد سرني ذلك فقبلت على الفور.

كذلك سر دكتور بتنم، وأضاف إلى ما قاله لي: (إن البروفسور وليم جيمس شديد الاهتمام بهذه العيادة، فأنا صح لك أن تقابلة أولاً).

وقد كانت محاضرات (وليم جيمس) في الفلسفة وعلم النفس من أسمى ما تفاخر به الجامعات، لا ل�能ته من دراسة العقل وإمامته الغزير بقوانينه وحسب، بل لعمقه فوق هذا في العلوم التي تتصل به. وكان لتشجيعه أبياً - فضلاً عن دكتور بتنم - أعظم الأثر في إقباله على العمل في عيادة دكتور ورشستر.

وليس هذا مجالاً للكلام عن العمل هناك بتفصيل. حسب أن أقول أن هذه العيادة كانت قبلة الأنظار من ألف المرضى الذين قصدوها من كل صوب للعلاج من اضطرابات نفسية من كل لون وصنف. ولم تكتف باجتذاب الواردين إليها من أمريكا فقط، بل أنها الكثير من الخارج حتى أن عدداً كبيراً من مشاهير الأطباء ساهموا في العمل فيها، في مقدمتهم البروفسور وليم جيمس، ودكتور بتنم، ودكتور رتشرد كابوت، وأستاذي دكتور كولز.

وفي الوقت الذي كنت أعمل فيه في هذه العيادة، اتخذت لي مكتباً في عيادة شقيقتي دكتور وليم كولز في مدينة بوسطن. وحدث ذات يوم أن جاءت لاستشاري سيدة مريضة سلخت من عمرها ٢٥ سنة تشكو من

داء (الخوف من الجراثيم) Mysophobia. وكانت ترتعد فرائصها إذا ما لمست شيئاً ملمسه أحد غيرها. وكان يهوي لها تفكيرها أن كل إنسان وكل شيء ملوث بالأقدار تدب فيه الجراثيم. وكانت إذا دخلت مكاناً انتاحت زاوية فيه بعيدة عن الناس بالقدر المستطاع. وقد اضطرها هذا النوع من الخوف إلى الاغتسال بعنف من ساعة إلى ساعة، حتى أنها كثيراً ما كانت تدمي ساعدتها وتنزع الجلد من يديها. وكثيراً ما كانت تتأنم من جروح وتسخنات في قدميها وساقيها وسائر المواقع في جسمها؛ للشدة والقسوة التي كانت تلجم إليها في تنظيف نفسها بلا انقطاع. ولم يكن هذا أثناء النهار فحسب بل تعداده إلى الليل. فقد كانت تهاب من نومها مذعورة ظناً منها أن الأغطية ملوثة فتهرب إلى حيث تستحمل مثنى وثلاث ورباع، إلى أن تشبع أفكارها التسلطية وتعود إلى فراشها خائرة القوى. لقد كان مثل هذه المسكينة مثل سجين في غرفة التعذيب وقد قضت في هذا الجحيم نصف عمرها!

ومن تكتف بخوف الجراثيم التي خيل إليها أنها تزحف فوق جسمها، ولكن هذا الخوف امتد إلى بيتها وأولادها. فأخذت تغسل الثياب وتنظف الأرضية والحوائط حتى يبست أناملها وهدت أعصابها وخارت قواها. وبلغ بها الأمر أنها أنهالت على أولادها تغسلاً وحشاً وتنظيفاً في كل يوم، وكل ساعة من النهار وبعض الليل ومنعهم من كل نشاط آخر، حتى اضطرت الحكومة إلى التدخل في الأمر وإبعادهم عنها وإلحاقة بهم بأحد البيوت الخاصة!

وقد شهدت بعد ذلك حالات كثيرة مشابهة لحالة هذه المرأة. أما في عيادة ورشستر، فقد كانت نسبة كبيرة من المرضى تشكو من هذا الداء وغيره من الأمراض المماثلة التي اتفق على تسميتها (التسلطية) Compulsion Neurosis بما في ذلك العصاب الذي يضطر المريض أن يضع قدمه على كل شق في الطريق، تجنباً لما قد يصيبه من سوء الحظ، ولم أشهد حالة واحدة من هذه الأمراض التسلطية شفيفت بالعلاج الذي كان معروفاً حينذاك، إذ كانت في نظر الطب حالات مئوّساً منها ولكنها غير خطيرة.

ونعود إلى المرأة- أم الأطفال- التي جاءت إلى عيادي الخاصة في بوسطن، فأقول إنها ترددت على عدد لا يحصى من الأطباء للعلاج بكافة أنواع الوسائل الطبية المعروفة في ذلك الحين. ولكن مرضها التسلطي، أي شدة فزعها من الأقدار والجرائم وخوفها من التلوث بها بقياً على حالهما. وحكم عليها بأن حالتها غير قابلة للشفاء وأشار الكثيرون بإرسالها إلى مستشفى (المجاذيب)!

فعكفت على دراسة حالتها بعناية فائقة بالتحدث إليها طويلاً في أوقات متفاوتة ومحاولتي بكل وسيلة ممكنة الوقوف على منشأ هذا الخوف المرضي، وبذلت الجهد في مناقشتها مناقشة منطقية ولجأت معها إلى كافة الوسائل العلاجية التي كان يعرفها طب الأمراض العقلية في ذلك العصر.. ولكن هذا كله لم يجد معها نفعاً.

أخيراً صحبت المريضة في زيارة إلى دكتور بتنام ورجوته أن يفحصها ويشير على بطريقة العلاج التي يحسن اتباعها معها.

فاقتراح أن تعطى حمامات ساخنة وباردة يوميا تحت إشراف طبيب. فقلت: (لقد لجأنا إلى هذا العلاج يا دكتور بتنام، فلم يأت بنتيجة)، فأجاب: (إذاً دعها تمارس رياضة المشي يومياً وأن تزيد المسافة كل يوم عما سبقه!).

فذكرت له وسائل العلاج التي جربتها معها، ومنها الحمامات ورياضة المشي وتكليفها بأعمال منوعة تبعدها عن التفكير في الجراثيم. فلم يأت شيء من هذا بنتيجة بل الواقع أن حالتها تزداد من سيئ إلى أسوأ.

فقال دكتور بتنام: (في هذه الحالة يجب أن تحاول التنقيب والفحص عن كل فكرة تجول في رأسها وأن تضطرها إلى مناقشة هذه الفكرة وبحثها).

فأوضحت له أنني جربت ذلك أيضاً فلم أفز بنجاح وقد تبسّطت معي في الحديث وناقشت معي ما يحيش في باطنها من أفكار إلى أقصى حد ممكن، ومع ذلك فالتحسيل والتنظيف على قدم وساق ليلاً ونهاراً.

وفي هذه الآونة رأيت أن أوجه إلى دكتور بتنام سؤالاً، طالما دار في رأسي، وطالما قلبته على كافة وجوهه: (ألا يمكن إعطاء هذه المرأة دواء؟ ألا يوجد في الطب عقار يخفف من وطأة هذه الأحاسيس العنيفة التي تدفع

المسكينة إلى التغسيل الذي لا نهاية له؟ إننا إذا توصلنا إلى تخفيف حدة هذه الدوافع، فقد نتمكن من التغلب على هذه الأعمال الاضطرارية).

فهز دكتور بتنم رأسه قائلاً: (لا نعرف في الطب دواءً له هذا المفعول ولكنك تستطيع طبعاً أن تعطيها عقاراً مقوياً.. لبناء ما تهدم من قواها.. حاول ذلك).

غير أني كنت لا أزال أعتقد أن الطب لا يمكن أن يخلو من عقار، يكون له أثره في الجهاز العصبي المركزي، فيجد من تهيج خلاياهه وسرعة تأثيرها، طيلة ٢٥ عاماً، فزادت حالتها سوءاً بدلًا من أن تتحسن وزادت دوافع الإسراف في التنظيف شدة.

وكثيراً ما كررت على مسمعي هذه العبارات يوماً بعد يوم: (إنني أدرك جيداً أن فكرة القذارة والتلوث خاطئة، وأعرف تمام المعرفة أن الخوف من الجراثيم والاغتسال بهذه الكثرة وهذه الشدة، نهاية الحمق. أعرف هذا وأدرك ذاك، ولكن لا حول لي ولا قوة على الكف عنهم. ومتى تسلطت على الفكرة وسرى في الدافع، فلا سبيل إلى مقاومتهم. إنهم من القوة بحيث لا أستطيع الوقوف في وجهيهما أو عصيان أوامرهم. لابد من الطاعة؛ لأنها الوسيلة الوحيدة التي تشعرني بالارتياح مؤقتاً).

وهذه نفس الأقوال التي كان يرددتها جميع المرضى بعصاب الأعمال التكرارية التسلطية في عيادة الدكتور بتنم، وفي عيادة ورشستر.. لقد كانت أقوالهم كلها متشابهة.. كان لابد لهم من إطاعة تلك الدوافع والانصياع

لأوامرهما، مهما كانت بعيدة عن المنطق، لأنهم بغير ذلك لا يذوقون طعم الراحة والتحرر..

التحرر من ماذا؟..

هذا سؤال طالما وجهته للمرضى وواصلت المطالبة بالإجابة عنه، حتى أقنعت نفسي بأن المريض لا يخاف الجرائم في الواقع؛ لأن المرأة التي نحن بصددها كما سبق القول، تدرك جيداً سخافة هذا الأمر، ولكنها تخاف تلك الأحاسيس التي تنقض عليها بسرعة وعنف. ولابد أن شيئاً حدث ذات مرة أوجد في ذهنها رابطة بين هذه الأحاسيس وبين فكرة التلوث بالجرائم، فتوطدت العلاقة على مضي الزمن بينهما. وما الاغتسال الاضطراري تخلصاً من هذا التلوث، سوى محاولة للتخلص من هذا الشعور. وبعبارة أخرى كانت المراحل أو الحلقة الأولى في هذه فكرة التلوث بالأقدار أو الجرائم، وأخيراً الاغتسال التكراري التسلطي والإمعان فيه حتى تهدأ حدة ما تشعر به مؤقتاً.

هذه هي الصورة التي رسمتها لعصاب الأعمال التسلطية وأيقنت أنها مطابقة للواقع. واليوم، وقد سلخت أربعين عاماً في علاج الأمراض العقلية بشتى ألوانها، أؤكد أن هذه هي الصورة الأساسية التي تنطبق على كافة أمراض العصاب. إدّاً فكل علاج للنظام الفكري وحده - كالعلاج بالتحليل النفسي بغير دواء - لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يشفى العصاب.

نعود مرة أخرى إلى السيدة المريضة. لقد ذهبت إلى دكتور بت남 للبحث معه في نظرتي هذه، وأوضحت له أن ما تجافه المريضة حقيقة ليست الجراثيم، بل الشعور أو الإحساس الذي يسري في جسمها وهذا الشعور لا يزيد عن كونه إحساساً عادياً، ككل إحساس آخر في الإنسان السليم. غاية الأمر أنه بلغ عند المريضة درجة مخيفة من الشدة والعنف بسبب هبوط الطاقة في الجهاز العصبي المركزي.

فما كاد доктор بت남 أن يسمع بذلك حتى اعترف بوجاهة هذا الرأي وعني أشد العناية بهذه النظرية وشجعني على البحث عن العلاج الذي يتفق وإياها. والواقع أنني عرضت رأيي على كل من دكتور بتنم ودكتور كولز على حدة، بغير أن يعرف أحدهما أنني اتصلت بالآخر.. فألح علي كل منهما مستقلاً وعلى حدة أن أشرع على أساس نظريتي في تجريب العلاج الذي تشفى به المرأة من ذلك المرض الذي طال أجله. ومما زادني تشجيعاً أن كلاً منها أكد لي سلامته النظرية وأنها جديرة بالعمل على أساسها.

وهنا ينبغي التنبيه على أن وضع أحاسيس الجسم، قبل الفكرة، كما في حالة الخوف من الجراثيم، ليست فكرة جديدة مبتكرة.. فقد ذكر وليم جيمس في مؤلفه (علم النفس) الذي ظهر في سنة ١٨٨٤، أن الأحساس الذي يسري في الجسم يسبق الفكرة^(٣). وفي الحال يرتبط هذا بتلك، أي

(٣) مثال ذلك أننا نجري أولاً ونخاف بعد ذلك، ونبكي فنحزن، لا العكس، ويشارك جيمس في هذه الفكرة دكتور لانج الدامركي.

أن الأحاسيس تثير الأفكار. وفي اعتقاد وليم جيمس أن الأولى سابقة على الثانية وأنني أشاركه في هذا الاعتقاد.

وبالرغم من أن المشتغلين بطب الأمراض العقلية قد اطّلعوا على مؤلف وليم جيمس في علم النفس، فإن علاجهم لمرضى العصاب كان على أساس أنه اختلال في النظام الفكري. واستندوا على هذا الرأي بدليل اعتقادهم أن فكرة التلوث بالجرائم عند المريض تمر كالبرق الخاطف في ذهنه، ونظرًا للسرعة التي تمر بها وشدة وقوعها، يخيل إلى المريض أنها تسري في جسمه. وعلى ضوء هذا التعليل، وعلى أساس هذا المنطق، فسروا سائر المخاوف المرضية والأعمال التسلطية.. مثال ذلك الخوف من الأماكن المقفلة أو الضيقة *Claustrophobia* التي قالوا عنها إن الفكرة التي تسيطر على المريض فيهاً له أنه محصور في مكان ضيق مغلق، تسري في ذهنه سريانًا سريعاً قوياً خاطئاً كالبرق، فيشعر بالاختناق وشدة الخفقان. وكذلك تطبق هذه النظرية على ذلك المرض التسلطي الذي يسمى الخوف من الأماكن الفسيحة أو المفتوحة *Agoraphobia* ومثله الخوف من الحيوانات والخوف من الأكل.^(٤)

وفي كل نوع من هذه المخاوف، كان الطبيب يبحث عن منشأه في عقل المريض لا في جسمه. وكان أكثر الأطباء لا يصدقون أن تلك

(٤) وتوجد عشرات أخرى من هذه الأنواع مثل الخوف من النار والخوف من الموت والخوف من النساء والخوف من الرجال الخ.

الأحساس المؤلمة الحادة الغامضة التي يشكو منها مرضى العصاب، لها ظل من الحقيقة، بل هي مجرد وهم وخیال.

وسرعان ما اقتنعت بأن أحاسيس الجسم هي الأصل في خوف المريض، حتى قلت في نفسي أن هذه الحالات ليست عقلية وحسب، أنها تشمل الجهاز العصبي المركزي أجمعه. إدًا فالعلاج النفسي وحده لا يكفي، بل ينبغي علاج الموضع التي يتذكر فيها المرض، ألا وهي الخلايا العصبية.

والتفسير الوحيد الذي أستطيع الاستدلال به على عنف الأحساس في جسم المريض أن الخلايا العصبية - في الجهاز المركزي العصبي - لابد أن تكون سريعة الانفعال والتأثير، ولا شك أن هذه السرعة من صفات كل خلية عصبية في جهاز الشخص السليم، وألا عجزت هذه الخلايا في الشخص المريض تبلغ فيها الحساسية درجة من الشدة، بحيث تسبب له الآلام المبرحة والخوف الذي لا يدرك مدارك الشخص السليم.

وكنت لا أعرف سبب تلك الحساسية الشديدة حينذاك، غير أنني بعد دراسة عدد كبير من حالات الأمراض النفسية بعد ذلك والوقوف على تاريخ كل حالة والموازنة بين الواحدة والأخرى، تضح لي أن التعب أكبر عامل.. وسنبحث هذا العامل الهام في غير هذا المكان من الكتاب.

وكان همي في ذلك الحين منحصرًا أكثره في إيجاد العقار الذي يخفف حدة هذه الحساسية في الخلايا العصبية، وبهذا تنكسر شوكة الدوافع التي تضطر المريض إلى إتيان الأعمال التسلطية، فيستطيع تفهم شعوره بما يتفق

والمنطق. وهذا العقار هو ما أردت دكتور بتنام أن يساعدني في العثور عليه. وما لم يرشدني إليه، عقدت العزم على التوصل بكل وسيلة ممكنة إلى البحث عنه.

وقد قضيت بين ثلاثة أشهر وأربعة في التجريب في هذا السبيل. وكان علي أن أكون حريصاً على مراعاة الأمور الهامة في تحضير هذا الدواء أن يخلو من العناصر التي تسبب الإدمان كالأفيون مثلاً وأن يبلغ مفعوله من القوة ما يكفل تخفيف وطأة الحساسية ويساعد على إبطاء الدوافع النفسية التي تنتقل في الجهاز العصبي بسرعة البرق، ويرفع الطاقة العصبية حتى تهبط درجة الخوف في عقل المريض. هذا فيما يتعلق بالدواء نفسه، أما عن كيفية استعماله، فيلزم ألا تكون الجرعة قوية فوق ما يجب حتى لا تشنل الخلايا العصبية، بل يكفي أن تكون من القوة بحيث تحد من حساسية المريض، فتستريح الخلايا وتتجدد وتعود إلى الحالة التي أرادتها الطبيعة أن تكون.

وكانت عادة الأطباء في مستشفيات الأمراض العقلية ومصحاتها إعطاء المرضى جرعات من الأدوية القوية التي تنزل عليهم كالصاعقة، فتختدر أجسامهم وترکهم في سبات عميق أياماً وكان ينتج عن ذلك تسمم المريض، فتسوء حالته سوءاً فوق سوء. لذلك حرصت في تحضير الدواء أن يكون معتدلاً في مفعوله، وتكون عناصره في مجموعها مغذية للخلية العصبية بطريقة مباشرة وبطريقة غير مباشرة، إذ لابد من بناء الخلية ورفع طاقتها؛ تعويضاً لقوى المريض المنهكة وتخفيضاً لشدة حسه.

وأخيرًا اهتديت إلى تركيب، اعتقدت أنه يؤدي إلى الغرض المقصود. وهو دواء منبه ومسكن في الوقت ذاته يخفف من حساسية الخلايا ويجعلها قابلة للتغذية ويساعد الانفعالات على الاتزان، ويحد من عنف (الرسائل) التي تمر من جسم المريض إلى عقله.

وعند تجربة هذا الدواء ظهر أنه يضعف في المريض الدافع التي تضطره إلى الأعمال التكرارية- كالإفراط في الاغتسال- ويقوى سيطرته عليها. فأخذت أتبع الدواء بالعلاج النفسي، وبهذا عالجت الجسم والعقل معًا؛ لأن المرض قد أصاب كلاً منهما. وهذه العبارة الأخيرة لا أعتذر عن تكرارها لأنها في رأيي أهم ما يجدر معرفته.

وقد كان تأثير الدواء في المصاب بداء الخوف المزمن من الجراثيم عظيمًا. فسرعان ما تبين لها أن في استطاعتها مقاومة الدافع الذي يضطرها إلى الاغتسال ولم يكن سبب ذلك أن جرعة الدواء التي كنت أعطيها إليها يوميًّا، قد فعلت في قوتها الإرادية فعل السحر، وإنما لأنها خفت من عنف الدافع للأعمال التسلطية لا غير. وبهبوط درجة هذا العنف، أرادت المريضة أن تسيطر على هذا الدافع فبذلت جهدها في إيقافه عند حدٍ.

وما أصبح في مقدورها الوقوف في وجه تلك الأحساس وما يصاحبها من الاغتسال التكراري تبين لها أن كلاً من الأحساس والأعمال التكرارية التسلطية، خفت شدتها من جهة، كما نقص عدد المرات اليومية التي كانت

تحدث فيها. وبهذا أتيحت لها فرصة أوسع للراحة بين الأزمة والأزمة وأصبحت أقدر على المقاومة وكانت هذه بشائر شفائها.

وبتقدم العلاج كانت تحاول استعادة الأحاسيس التي كانت تخيفها، فأصبحت في نظرها الآن لا تخشاها وكانت تتخذ فكرة الجرائم التي كانت ترتبط في ذهنها بهذه الأحاسيس وسيلة لاستعادة الأحاسيس. وقد كانت تعود فعلاً، ولكن أقل عنفاً بكثير من ذي قبل. وباستمرار العلاج أصبحت تجد صعوبة كبيرة في استعادتها، إلى أن جاء يوم أبى فيه الأحاسيس أن تعود بتاتاً رغم محاولة المريضة؛ وسبب ذلك زوال عامل الارتباط بين فكرة الأقدار والجرائم والأحاسيس وزوال فكرة الخطر التي كانت ترتبط بها. وهكذا أخذت المرأة تستعيد صحتها وحلت الطمأنينة والأمن مكان الخطر والخوف، فبدلًا من تلك القضبان الحديدية التي ظلت قابعة وراءها سنوات طويلة في سجن المرض، شهدت الهواء الطلق وتتنفس ريح الحرية والعافية.

وما يمتلكها بعد ذلك خوف الجرائم. فقد كنت أمراً أن تسير يومياً في أقدر أحياء بوسطن وتذرعها جيئة ورواحاً وأن تمس بيديها كل سياج أو جدار قدر وكل باب أو نافذة ملونة، وأن تتحرك بالحوانيت والمجال التجارية وتلتقط الأوراق والنفايات من سلال المهملات. وبالرغم من ذلك كانت تعجز عن استعادة ذلك الشعور الأليم أو ذلك الدافع الإلزامي للاغتسال، اللهم إلا ما يحس به الشخص المعاف من ضرورة غسل يديه بعد تلوثهما.

وكان شفاؤها كاملاً مستديماً وظلت كذلك طيلة السنوات الباقية من حياتها وأعيد إليها أولادها وبدأت صفحة جديدة في حياتها، بعد أن كانت فريسة للمرض والخوف وعذاب الألم ربع قرن كامل.

ما الذي حدث؟..

لم يكن ما حدد معجزة، بل سلسلة من الحوادث تتفق والعقل والمنطق..

حدث قبل كل شيء، أنسنا أضعافنا قابلية الخلايا العصبية للتهيج الشديد وسرعة الانفعال بالدواء الذي وصفناه. وبالدواء كذلك غذينا هذه الخلايا حتى يتح لها بناء الطاقة العصبية، وهي من أثمن ما يعتز به الإنسان. وفي الوقت ذاته شرحنا للمريضة تفصيلاً الأسباب التي أدت إلى المرض وأثبتتنا في ذهنها أن ما كانت تخاف منه من شعور في جسمها لم يكن خطيراً أو مؤذياً على الإطلاق، وأن الخطر لم يكن سوى ما تعزوه هي لتلك الأحساس لجهلها بطبيعة المرض. ومما حدث أيضاً أنسنا انتزعاً من المريضة عامل الارتباط - ذلك العامل الخبيث- بين أحاسيس الجسم وفكري الجراثيم والخطر. وبهذا العلاج زال العصاب وأصبح تيار الفكر عند المريضة سليماً قوياً لا يعترض سبيله عائق.

وقد تتبع هذه الطريقة الجديدة في علاج الاضطرابات العقلية بكل حماسة واهتمام، كل من الدكتورة وليم جيمس، وأدوارد كولز، وبنجام. ونظراً للنجاح العظيم الذي صادفته والتشجيع المنقطع النظير الذي لقيته من

أساتذة العظام الذين كانوا موضع إعجابي وإعجاب المئات من أفراد الأسرة الطبية، واصلت علاج مرضى بهذه الطريقة ولا أزال حتى كتابة هذه السطور.

وحتى يكون الدواء ناجعاً، ينبغي أن يكون أثره محسوساً في تخفيف عنف الانفعالات التي تؤلم المريض، حتى يتمكن من تفهم الشعور الغامض الذي يسري في جسمه. وفي وسع كل طبيب أن يطلب تركيب هذا الدواء، بشرط أن يكون قد درس جيداً كلاً من هذا الكتاب والكتاب الذي سبقه (لا تحف). فمن العبث أن يستعمل هذا العلاج من لم يدرس طريقة دراسة صحيحة. أنها طريقة دقيقة، إذا اتبعها الطبيب بدقة كافية، جنى منها كل من الطبيب والمريض نتائج باهرة.

وهناك نقطة جديرة باستدعاء الأنظار إليها، ألا وهي وجوب استيفاء العلاج ومواصلة تعاطي الدواء، أربعة أشهر على الأقل، وبدا للطبيب والمريض أن الأعراض قد زالت، والمصاب بها قد استرد صحته كاملة. وقد يتطلب العلاج عند بعض المرضى مدة أطول، ولكنني وجدت بالاختبار أن متوسطها أربعة شهور. وهي مدة تكفي للتحرر من أعراض المرض وتتجدد الطاقة العصبية وتخفيف حدة الحساسية والشعور بالطمأنينة، وتعود الحياة العقلية السليمة. ومهما طالت مدة المرض وتعقدت حالة صاحبه بالأعراض المؤلمة المخيفة، فإن هذا العلاج كفيل بشفاء المريض وتمهيد السبيل له نحو عالم جديد.

ماذا تعلمت من مرضاي؟

لقد تعلمت من مرضاي ودراسة آلامهم واضطراباتهم العقلية، التي لا تزال يسأء فهمها بوجه عام وأن تكون عرضة للتجاهل والإهمال وسوء التشخيص وسوء العلاج، حقائق أساسية هامة عن العقل وعلاقته المتنية بالجسم.

علمتني أمراضهم وعلمني علاجهم وشفاؤهم أن النظرية التي بنيت عليها طريقي حقيقة لا تقبل الجدل؛ وخلاصة هذه النظرية ما يأتي:

هبوط الطاقة في الخلايا العصبية يسبب شدة توترها ووحدة تأثيرها، وهذه تسبب أحاسيس في الجسم غريبة مخيفة، يربطها المريض بفكرة- كفكرة التلوث بالجراثيم. وقد أقامت الدليل على صحة هذه النظرية، ألوف الحالات التي عالجتها وهذا الدليل يحذو بي أن أؤكد للقارئ أن كل خوف في الذهن يسبقه ويرتبط به إحساس في الجسم. وليس هذا الإحساس وهما وخياراً كما يخيل للبعض.. إنه حقيقة واقعة لا غش فيها ولكن هذا الإحساس لا خطر فيه على الإطلاق ولا ضرر منه، أيًا كانت الآلام المبرحة التي قد تتسبب عنه ومهما أدت أصحابها إلى الحرج وخوار القوى. ولأن هذا الإحساس ينزل على صاحبه كالصاعقة من حيث لا يدري ولا يعرف له سبب، فإن المريض يحسبه بطبيعة الحال خططًا.

وهذا الإحساس حيثما وجد- في الرأس أو القلب أو المعدة أو الأطراف، وأيًا كان نوعه- ألم حاد أو هادئ، خفقان، تشنجات،

اختلاجات، رفرفة أجنحة في المعدة، صداع مزمن متواصل Migraine دوخة، فقدان بصر، أصوات غريبة في الآذان، أحاسيس عابرة (عائمة)، الشعور بعدم الوجود، تبلد الذهن.. هذا كله وذاك قابل للشفاء، طالما كان الطبيب ملماً بطبيعة المرض وكيف نشا وكيف يعالج؟.

أما الخوف الذي ارتبط في ذهن المريض بأحاسيسه، فيمكن التخلص منه بالعلاج النفسي في الوقت ذاته الذي يعالج فيه المريض بالدواء. ومثل المصاب بمرض عقلي مثل رجل كسرت ساقاه في حادث. فليس من المعقول أن يشرع طبيب العظام في علاج ساق واحدة، ثم ينتظر ريثما تلتزم عظامها، قبل الشروع في علاج الأخرى. كذلك الأمراض التي نحن بصددها، نصفها عقلي ونصفها بدني، إذًا فلا بد من علاج النصفين في وقت واحد كما تعالج الساقان في وقت واحد.

ومتى اتبعت هذه الوسيلة في العلاج بأمانة ودقة، تم شفاء المريض بسرعة غريبة وتجددت شخصيته وقويت وأصبح قادرًا على إدارة شؤونه وتحمل مسؤoliاته والقيام بواجباته كما كان يفعل من قبل، بعد أن كان يخشى ألا يسترد صحته قط وتصبح الحياة في عينيه ذات معنى جديد وذات جمال طالما حُرم منه أعواماً وتفتح أمامه أبواب فرص طالما كانت في وجهه موصدة ويدخل مرة أخرى دنيا جديدة - دنيا الحرية والهواء الطلق- بعد دنيا السجن والمرض وهوائهما الملوث الفاسد.

الفصل الثالث

لست الوحيد

قال لي مريض مرة بعد أن قضى في العلاج فترة وجيزة:

- إن أهم ما شهدته- منذ أن جئت للعلاج في عيادتك. أني اكتشفت وجود عدد من المرضى الذين يشكون مما أشكو منه من تسلط الأفكار الغربية والإحساسات المبهمة، مما حدا بي أن آمل في الشفاء وأدرك أنني لست الوحيد الذي ذاق طعم التعasse والشقاء.

فإذا كنت- أيها القارئ- تشوخ خوفاً أو خجلاً أو شعوراً حاداً بالغيرة أو تفتقر إلى الثبات والاتزان في داخلك أو أنك عديم الثقة بنفسك، أو أن ألواناً كثيرة من الأمراض في جسمك تحدث كل فحص طبي أو تحليل بكتريولوجي.. إذا كنت هذا أو ذاك فدعني أقول لك إنك لست الوحيد في شكوكك.. أنت واحد من عدد لا يحصى من الرجال والنساء من كافة الأعمار والأجناس ودرجات الذكاء. أنك لا تنفرد وحدك بهذه الاضطرابات البدنية والعقلية ولم يقصد الخالق توقع عقوبة معينة عليك ولست مصاباً بهذا المرض لتکفر عن إثم ارتكبته وليس العالم كما تظن يكيد لك.. أنك مريض، لأنك بسبب الجهل قد كسرت قوانين الصحة الأساسية. أنت مريض ولكن ليس ثمة ما يدعو لبقائك هكذا. شفاووك في حيز الإمكان.

وحتى تُشفى لابد من العلاج كما ينبغي لك أن تعرف عن نفسك أكثر مما تعرف الآن وتفهم العلاقة الدقيقة المتبادلة بين الجسم والعقل، وتلم بالقوانين التي تنظم هذه العلاقة. ومتي ألمت بهذه القوانين ينبغي أن تعيش بموجبها وتعمل معها لا ضدها. ولنبدأ العلاج بفحص أنفسنا قليلاً.

اعرف نفسك

هل أنت عديم الثقة بنفسك وبقدرتك على مواجهة الحياة وجهاً لوجه؟ هل تشكو من خجل أليم؟ هل تضيق صدراً بالمجتمعات وتشعر بالحرج والارتباك أمام من لا عهد لك به من الناس؟ ألا تشعر بالارتياح حقيقة، إلا إذا كنت وحدك؟!
إذا كانت إجاباتك نعم.. فأنت خائف.

أتشعر أن الناس يسيئون فهمك ولا يقدرونك، وأن العالم ضدك؟

إذاً فهذه أيضاً من أعراض الخوف..

هل أنت كثير التفكير في الماضي والتأمل فيما فات؟ هل تشعر أنك ارتكبت إثماً أو وزراً نحو شيء أو شخص معين- سواء أكان ذلك حدث فعلًا أم لم يحدث- في الماضي البعيد؟

هل تحمل بين جوارحك لأحد والديك حقداً لسوء معاملته إياك في طفولتك؟ هل أنت شديد الغيرة على أخيك أو أختك؟ هل تميل إلى

مشاركة أصدقائك في السراء والضراء، أم تميل إلى الأنانية، تأخذ ولا تعطي؟ هل تحترق بنار الغيرة إذا ما رأيت زوجك (للرجل والمرأة على السواء) تراقص غيرك أو تحادثه وتتألم لذلك؟

كل هذه ألوان منوعة من الخوف..

هل أنت دائم التفكير في نفسك دائم الشعور بما يحدث لك؟ هل تتوجس شرّاً من أمور مبهمة مجهرولة تتوقع حصولها جاثمة أمامك ولكنك لا تراها؟ هل أنت سريع الانفعال من تواقه لا تقدم ولا تؤخر؟ هل تستشيط غيظاً وغضباً وتخشى أن يؤدي بك إلى حيث لا تستطيع أن تسيطر على نفسك؟

هل أنت دائم التفكير في نفسك، دائم الشعور بأنك كثير التحيز، شديد التعصب بوجه عام؟ أتجد صعوبة في التزام حسن العلاقة مع الآخرين؟

أتكره الاستيقاظ من النوم صباحاً؟ وهل تشعر دوماً بالتعب عند قيامك من النوم ولا تستعيد راحتك إلا بعد ذلك بعده ساعات؟ هل يزول عنك التعب في الساعات المتأخرة من النهار وتشعر بشيء من البشر والنشاط في الساعات المتأخرة من المساء، عندما يكون غيرك متاهياً للإيواء إلى فراشه؟

هذه كلها أعراض معروفة لتوتر الخلايا العصبية وشدة حساسيتها..

هل تشعر أحياناً أن رأسك تدور وفكك يضطرب وأن عقلك صفحة بيضاء
وذهنك رقة خاوية خالية؟ أيُخَيِّلُ إِلَيْكَ أَنْكَ فِي غَيْرِ عَالَمِ الْحَقِيقَةِ وَتَخْشَى أَنْ يَظْنَ
النَّاسُ ذَلِكَ فِيكَ؟ أَمْنَ الْعَسِيرُ عَلَيْكَ أَنْ تَتَخَذَ قَرَارًا فِي شَيْءٍ؟ أَتَقْدُمُ رَجَلًا وَتُؤْخِرُ أَخْرِي
قَبْلِ الْبَتِّ فِي أَمْوَالِ وَمَسْؤُلِيَّاتِ عَادِيَّةٍ؟ هَلْ تَجِدُ نَفْسَكَ مُضْطَرًّا عَلَى الدَّوَامِ أَنْ
تَسْتَعِينَ بِرَأْيِ الْغَيْرِ فِيمَا تَبِعُ وَتَشْتَرِي وَمَا تَلْبِسُ وَمَا تَعْمَلُ؟

هل تأتي أعمالاً تكرارية تسلطية قد لا يعرفها سواك؟.. مثال ذلك أنك تقول
لنفسك: (يلزم أن أعمل هذا أو يلزم ألا أعمل ذلك)، خشية أن يحدث لك أو لغيرك
ممن تحب سوءاً إذا لم تستجب لذلك النداء السري فيك. هل تتشاءم عادة من أرقام
معينة أو أسماء أو أماكن؟ هل تحس بألم أو مضايقة أو عدم ارتياح، إذا لم تتجنب
هذه الأشياء أو تنساك لهذه الخزعبلات؟ هل تخاف الوحدة، الظلم، الأماكن
المزدحمة؟ الرعد والبرق؟ مصادفة الجنaza؟ عبور الطريق؟ رؤية القطط أو غيرها من
الحيوانات؟

هل تخشى عادة أن تكون قد نسيت غلق خزانتك أو باب بيتك أو إطفاء
المصباح الكهربائي أو موقد الغاز؟ وهل كثيراً ما يدفعك الشك إلى الرجوع إلى تلك
الأماكن مرات للتأكد مما حدث فعلًا؟ إن الكثيرين الذين يشكون من هذه الأشياء
ليسوا مجانيين وليسوا في حاجة إلى تحليل نفسي أو مثل ذلك من أنواع العلاج. إنما
كل ما بهم أن الطاقة العصبية فيهم هبطت إلى درجة تتطلب الدواء والعلاج
بالطريقة التي أطربنا في شرحها.

هل تشكو من حركات عصبية. مثال ذلك: رفة العين وتققطيب الحاجب وتقلصات الوجه وارتعاش الأيدي؟ هل يت慈悲ب منك العرق بكثرة تخجلك؟ هل تشكو علاً بدنية منوعة، دل الفحص الطبي على خلو جسمك منها؟

هذه العلل جميعها نفسية، وسببها أن الجهاز العصبي لا يؤدي وظيفته على الوجه الأكمل.

هل يخيل إليك أحياناً أن حواسك تخونك؟ هل تسمع أصواتاً وترى أشباحاً لا وجود لها؟ هل تفقد أحياناً حاسة الشم أو التذوق؟ هل تسلك أحياناً مسلكاً شاداً لا عهد لك به من قبل؟ هل تظن أنك على وشك الجنون، لأنك تشعر أنك غريب عن نفسك، بعيد كل البعد عما كنت؟

ليست هذه أعراض جنون ولكنها عوارض عصبية. إن أكثر الناس يصابون في وقت ما من أوقات حياتهم ببعض هذه الأعراض أو كثير منها. والكثير منهم ير�� تحت نيرها أعواماً طوالاً. وهي كثيرة الانتشار بدرجة تدعو للدهشة حتى أن الكثرين من المشتغلين بالمهن الطبية يرون عليها مرور الكرام، ظناً منهم أنها ليست جديرة بالاهتمام بها ويصرفون مرضاهم بقولهم أنها علل وهمية. الواقع أنها ليست كذلك. إن هذا الجيش الجرار من المرضى الذين تؤلمهم هذه الأعراض والأحساس لا يتكون مجالاً للشك في أنها علل حقيقة لا من نسج الخيال.

هل أنت شاذ؟

يعزى الكثير من الآلام التي يعانيها المرضى الذين قيل لهم إن أمراضهم عقلية إلى ظنهم أنهم من تلك الفئة الشاذة من البشر وأنهم يختلفون عن بقية الناس.

قد يكونون قرأوا في وجوه أصدقائهم ومعارفهم مظاهر العطف والاستغراب والدهشة، عندما قصوا عليهم ما يحسون به من انفعالات غير مألوفة. قد يكونوا قد تأثروا من كثرة ما قيل لهم إن ما يشكون منه مجرد وهم وخيال أو تعرضوا للضحك والهزء والسخرية، لما كان يبدو منهم من غرابة المسلك وكثرة الشكوى من الأمراض، أو قد تعرضوا لللوم والانتهار والتقرير وطلب إليهم في حدة أن يكفوا عن الشكوى أو أن يتحققوا بعمل أو يشتراكوا في ناد، أو ينضموا إلى جماعة دينية أو يغامرون في ميدان الحب أو يتزوجوا وينجذبوا أطفالاً، أو يرحلوا إلى أوروبا لزيارة عواصمها، أو يعالجو أنفسهم بالفيتامينات أسبوعياً أو شهوراً، أو يكونوا من هواة الانزلاق على الجليد أو ركوب الخيل، أو حتى دراسة أحد الفنون الجميلة.

وقد يذعن هؤلاء المؤسأء لهذه التوجيهات أياً كان نوعها؛ أملاً في الشفاء والخلاص من جحيمهم ولكن بلا جدوى. فلا الهوايات الجديدة ولا إتقان فنون الرياضة ولا الفيتامينات ولا التدليك ولا حتى بدعة اليوجا Yogi الهندية ولا السفر إلى الخارج، يمكن أن تريح المريض من الصداع والدوخة والتشنجات المعدية والإسهال وغيرها من الأعراض التي تجعل

حياة صاحبها في المجتمعات في حكم المستحيل، ويزداد المريض اعتقاداً بأن الحياة عبء ثقيل وأن شمسها تأفل رويداً رويداً.

وبعد تجربة كل وسيلة ممكنة من العلاج الطبي وغير الطبي بغير التوصل لنتيجة يستسلم المريض للقنوط واليأس والخوف وينظر إلى من حوله من الأصحاء فيجدهم مستمتعين بالحرية والنشاط والنجاح في أعمالهم، فيقول لنفسه: (إنني لست كغيري من الناس.. إنني شاذ). ويشعر أن بينه وبين سواه هوة سخيفة لا يسير غورها.

وتفضي هذه الفكرة إلى الشعور بالحرج والعار والخجل فيبتعد المريض عن الناس ويتفادى المجتمعات وينسحب من أصدقائه ومعارفه، ويبت في هم من أن يراه يقرأ على جبينه علام الشذوذ وغرابة الأطوار وذهب العقل وبهذه الكيفية يبني، على مر الأيام، بينه وبين العالم سياجاً كثيفاً ويحكم على نفسه بالسجن في عصابه.

لست شاذًا

إن الخطوة الأولى التي ينبغي أن يتخذها المريض في طريقه إلى الصحة العقلية؛ أن ينزع من ذهنه فكرة شذوذه. عليه أن يعرف الحقيقة -ألا وهي أنه ليس إلا واحداً من الملايين المصابين بمثل مرضه- وهو في حاجة إلى التأكيد من أن الإصابة بأي مرض آخر مثل الدرن أو ارتفاع الدم لا يلتصق به عاراً ولا فضيحة.

مهما بلغت الأفكار الغريبة التي تجول في خاطرك من الخطورة، ومهما بلغت أحاسيسك أحياناً من الشدة، وقيل لك أن ما تشكو منه أوهام وخيالات يجب نسيانها، فاعلم أنك لست الوحيد في هذا الميدان. وهذه عينات من الأقوال التي قصها عليّ بعض مرضى: (عندما شرحت لأهلي الشعور الغريب الذي يسرى في جسمي، رفضوا الاستماع إلىّ. وقالوا إن هذا تخريف مني، فإذا لم أكف عن شكواي، دفعت بهم إلى الجنون.).

(لقد نفذ صبر زوجي من هذا الهراء- على حد تعبيره- واتهمني بتخييل هذه الأشياء حتى أحمله على مضاعفة عنايته بي وتذليله إياي!).

(لم أفهم سبب اضطرابي وتبليّل ذهني، وكان رأسي يدور كل الوقت. تمر الأفكار- وهي من شتى الموضوعات- بسرعة البرق، فيختلط علي أمرها ولا أفهم شيئاً ويلاحق بعضها بعضاً، وكأنها في سباق اشتدت فيه المنافسة، ولا أعلم كيف تراحمت في ذهني كل هذه الأفكار الجنونية. أعلم أنها عديمة المعنى ولكنني لا أستطيع إيقافها).

(عندما أخرج إلى الشارع، كثيراً ما أشعر أنني عاجز عن السير في خط مستقيم، وأحس أنني على وشك السقوط عند كل منحنى وأضطر إلى أن أستند على الحائط تفادياً للزلل).

(كان علي أن أركب سيارة عمومية لعبور قنطرة في طريقي إلى مكان عملي، وكنت أرتعد خوفاً لهذا الشطر من الرحلة ذهاباً وإياباً. فعند اقترابي من القنطرة كان العرق يتصبّب من جسمي وتشتد ضربات قلبي وأشعر

بالياء والدوخة كنت أخشى أن قفز من السيارة لألقي بنفسي في الماء، وكنت أخاف في كل مرة أن أفقد سيطرتي على إرادتي).

(منذ سنوات عديدة أشعر بالخوف من أن أفعل أشياء يرمي الناس من أجلها بالجنون. كثيراً ما أحس أنني أخرج عن الحد المألوف وأعجز عن ضبط نفسي، فألقي على امارة شيئاً أو أستغيث أو أمثل دوراً لافتاً للغير، وسرعان ما تتوتر أعصابي وأنا أحاول بكل جهدي السيطرة على نفسي، ثم تخور قواي).

(لابد أن حاسة الذوق عندي قد أصابها شيء؛ إذ لم أعد أتذوق طعم الأشياء كما كنت أفعل من قبل وقد خيل إلي أن ابنتي تضع عقاراً غريباً في طعامي. وهذا هو الشيء الوحيد الذي أستطيع به تفسير هذه الظاهرة).

(كنت موقنة بأنني مجنونة، إذ كنت أرى الأقدار وبقايا البراز في كل مكان يقع عليه بصري. كنت أعلم أن هذا وهم مني ولكن كنت أراه حقيقة، ولو أنني كنت لا أمسه. كان العالم بأسره في نظري قذراً وملوّغاً.. بيتي وأعزائي الصغار ونفسي وكل شيء).

(أشعر أنني في غاية الضعف.. لقد ذهبت عن آخر ذرة من العافية والقوه؛ ترتعش ذراعاي وساقاي كل الوقت، لا أستطيع رفع فنجان من الشاي بغير أن أسكب ما فيه على الأرض، مما يخجلني أن أدعو أحداً

للشاي أو أن أتناوله أمام أولادي، أو أن أجلس معهم على المائدة ولا أشرع في تناول الطعام إلا بعد أن يغادروا الحجرة).

(أحس من حين إلى حين بألم حاد ينطلق في جنبي كالسهم كأن سيحًا من الحديد محمي بالنار يمس أعصابي ولم يفهم أحد ممن قصصت عليهم ذلك معنى هذا، ويبدو أن أحداً منهم لم يحدث له في حياته شيء من هذا وقد بدأت أؤكد لنفسي أنني مصاب بالسرطان، حيث أشعر بشيء مُفزع جاثم أمامي وعلى وشك أن يصيبني).

(لقد بلغ من اضطراب ذهني عجزي عن التفكير في موضوع واحد أكثر من دقيقتين. تملأ رأسي أسوأ الأفكار وأشدتها فظاعة. أسمع أحياناً أصواتاً تتحدثعني وتتفوه بالألفاظ قبيحة، فظة، مهينة، وتسميني بأسماء كلها شائم وعيوب. ولكن ما ترددت هذه الأصواتعني لا ظل له من الحقيقة، ولو أنني أقول لنفسي أحياناً أنه يتحمل قد ارتكتها يوماً ما ونسيتها، أو فقدت الذاكرة وقربياً فقد عقلي. ظنت أن هذه أصوات الملوى تذكّري بآثامي وخطاياي، ولذلك شعرت بأنني أكثر الناس إثما وأشدّهم جرمًا في هذه الدنيا).

(كان يخيل إليّ أنني وحيدة في هذا العالم.. فليس لي فيه مكان ولا قريب ولا حبيب، حتى نفسي كانت عدوة لي. كنت أشعر أنني لست شخصاً حقيقياً. هذا كل ما أمكن أن أصف به نفسي. ما أفطع هذا

الشعور. إن أعظم خطوة في سبيل الشفاء من المرض أن يعرف الإنسان أنه جزء من العالم، له فيه مكان وله فيه قريب).

(كنت أشكو من نوبات الإسهال الأليمة. فلما استشرت الطبيب، قال لي قبل فحصي أنه يحتمل أن أكون مصابة بداء السيلان. فارتعبت لهذا ولم أستطع أن أنزع أقواله من تفكيري، وحتى بعد أن أكد لي، بعد هذا، أنني خالية من الأمراض التناسلية، لم أتمكن من التخلص من الفكرة، لأنها أصبحت موضع همي وقلقي. وبالرغم من العلاج فلا يزال الإسهال مستمراً).

وفيما يتعلق بحالة المريضة الأخيرة، قد يكون مناسباً أن أقتبس للقارئ عبارة قالها دكتور ولتر إلفوز Walter Alvarez الأخصائي الشهير في الاضطرابات المعاوية: (هناك ما يحملني على الاعتقاد بأن نسبة كبيرة من حالات الإسهال التي لا نحسن تشخيصها، نحن الأطباء؛ سببها القلق أو نوبات من خوف مُفزع).

ويتبين من أقوال المريضة هذه، أنها كانت قلقة، شديدة الخوف، مصابة بضعف وانهيار عصبي، قبل أن تستشير ذلك الطبيب. لذلك كانت الملاحظة الأسيفة التي أبدتها لها قبل فحصها صدمة شديدة الواقع في نفسها مما زادها خوفاً على خوف وتوترًا في الأعصاب على توترها، أي أن هذه أصبحت سبباً ثانوياً للإسهال ومن طبيعة الجهاز الهضمي أن القلق يعطى قيامه بوظيفته. والكثيرون لا يهضمون طعامهم إذا تناولوه وهم في

حالة انفعال. فما الميوعة وسوء الهضم وتقلصات المعدة سوى أعراض لحالات عقلية تعطل تمثيل الطعام؛ وتقل الكميات التي يتناولها هؤلاء المرضى، تدريجًا، لأنهم لا يشعرون بالراحة مع الأكل وسرعان ما يبدو عليهم سوء التغذية وفقر الدم وازدياد انهيارهم العصبي سوءًا.

لا سرية هنا

كثيراً ما تعتري المرضى الدهشة عند زيارتهم الأولى لمكتبي؛ لاختلافه عن عيادات المستشفيات ومكاتب الأطباء الذين عرفوهم. وذلك لأنه خالٍ من الرسميات ويتسم بالحرية والبساطة، مما يحمل البعض على الاعتقاد أن هذا الجو غريب، غير مألوف، خالٍ من الروح المهنية الطبية، وقد يكون اعتقادهم في شخصياً، من هذا القبيل أيضاً.

وسبب ذلك أن السرية في هذا الجو معدومة وليس في المكان أو العلاج أو الأمراض ما يستوجب الكتمان. فالمرضى يشجعون على تبادل الحديث بعضهم مع بعض في حجر الاستقبال ويشجعون على الاستفهام عن أمراضهم وكيف يستجيبون للعلاج.

وهذه خطة موضوعة عمداً؛ لأنها جزء من العلاج وعامل من عوامل الشفاء. فمما اتضح من الأقوال المتنوعة التي سبق ذكرها - وقد اقتبسناها من أفواه المرضى أنفسهم - أن هؤلاء المساكين قد عاشوا في إطار هذه الأحساس المزعجة غير المألوفة في عزلة عن سائر الناس. فالواجب أن

تنزع هذه الفكرة- أي اختلافهم عن الغير- منهم، باختلاطهم بالغير والتعرف على شعورهم.

وطبيب الأمراض العقلية الذي ينفرد بالمريض في مكتبه، لا يمكن أن يكون علاجه فعالاً بالدرجة التي يبلغها إذا ما أطلق الحرية لمرضاه حتى يتصلوا بسوائهم من المرضى الذين كانوا يشكون نفس الشكوى، ويحسون بما يحسون به من أحاسيس مبهمة غامضة، ثم بلغوا ما بلغوا من مراحل الشفاء.

ومن عادتي التي حرصت عليها طيلة الأعوام التي مارست فيها المهنة، دعوة جميع مرضى إلى اجتماع خال من الرسميات مرة في كل أسبوع والغرض من هذا الاجتماع (تربيبة) المرضى بالاستماع إلى محاضرات ملائمة لمقتضى الحال. وفي هذه المحاضرات لا يتعلم المريض إنه ليس الوحيد في الميدان وحسب، وإنما يتفهم طبيعة المرض وما يخاف منه وما سبب اضطراباته النفسية، هي تلك الأحاسيس التي تنزل عليه كالصاعقة ويتعلم كيف يتقبل هذه الأحاسيس ويعيش فيها وبها؛ حتى ينزع من فكره الخطر الذي اعتاد أن يربطه بها. وهذه (التربيبة) تساعد على تجديد الطاقة في الخلايا العصبية.

ولا تقتصر هذه المحاضرات على إيقافه على طبيعة المرض، بل تفتح عينيه لفلسفة الحياة السليمة وجمال الشعر والأدب والفن والدور الذي قاتله في حياة الأصحاء، ونحاول في بعض المحاضرات أن نشرح الأسس

الصحيحة السليمة التي بنيت عليها فكرة الأديان- بغض النظر عن اختلاف الأديان أو الدخول في عقائدها وطقوسها- لاسيما فيما يتعلق بالقانون الذهبي (عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به). وسرعان ما يتغذى عقل المريض من جديد بلبان هذه التربية، حتى يتنازل عن آرائه الجامدة وما تحمله من روح التعصب لها وتقوم مكانها المرونة والليونة رويداً رويداً. ويدرك أن في الدنيا جمالاً يستمتع به. وللمرة الأولى في حياته يشعر بالحرية وعظمة شخصيته كفرد له استقلاله وأراؤه الخاصة.

وقد جريت على عادة أخرى. لم أقصر فيها مرة واحدة، إلا وهي تعوييد مرضى في كل من هذه المجتمعات أن يسردوا على مسامع زملائهم قصة حياتهم. وكيف نشأت أمراضهم والمراحل التي مرروا بها، وأنواع العلاج التي لجأوا إليها. وطبعي أن يجدوا في بادئ الأمر صعوبة في الكلام، لأنهم بذلك يقفون ضد أحاسيسهم وجهاً لوجه يخرجها من حيز السر إلى حيز العلن ومن باطن أنفسهم إلى الفضاء الأوسع، وينسيهم تركيز أفكارهم فيها وفي أنفسهم ويحررهم من ذلك الاسترقة وتلك الأغلال التي قيدهم بها الخوف العميق الغور، لاسيما الخوف من افتضاح أمرهم أمام الناس. ومع تقدم العلاج وتكرار هذه القصة أمام سائر المرضى، تسأمها نفوسهم وتملها آذانهم، فتخلخل حوادثها وتنسليخ عنهم.

فهذه المحاضرات- أو على الأصح الأحاديث- التي يستمع إليها المرضى في المجتمعات الأسبوعية وقصص الحياة أو تاريخ المرضي التي يسردونها، خالية من جمود الرسميات والحرية والسهولة التي يتنسمون ريحها

في حجرة الاستقبال.. كلها خطة بالغة الأهمية في طريق العلاج والشفاء، ولا يخفي أن تفهم المريض أحاسيسه عملية بطيئة صعبة التعلم. كذلك حمله على إخراجها من معاقلها المظلمة الدفينة إلى النور، بدلاً من القذف بها إلى أسفل، وكذلك تفهم المريض ميول الخلية العصبية الجامدة وسرعة انفعالها، فإذا ما تعود المريض سرد قصته وتاريخ المرض على سواه من المرضى، ساعد نفسه وغيره من زملائه على سهولة عملية التعلم وسرعتها. ومهمتي الرئيسة هي شفاء المريض وإعادته إلى الحياة الطبيعية وهدفي الرئيسي أن يكون الشفاء دائماً لا وقتاً. وفي أسرع وقت مستطاع، وهذه المهمة وهذا الهدف يجب أن يعني ببلغها كل طبيب، فإذا أهملهما، كان مقصراً في مراعاة آداب مهنة الطب السامية.

وهذه الطرق التي شرحتها تأتي بأحسن النتائج، فإذا ما أقيمت نظرة على مرضى، كان في وسعي أن تميز فوراً المريض الجديد من سواه، بسكته وتوتره وعزلته، لأنه يركز فكره في مرضه وفي نفسه، وقلماً يغير للغير أو أي شيء آخر التفاته، بل ينظر إلى من حوله نظرة المرتاب. ومن عادة المرضى الذين يتقدمون في العلاج ويلمدون بالنظيرية التي أعمل على أساسها، أنهم يشرعون في الاتصال بالمريض المستجد بعد أن يميزونه ويأخذون في تبادل الحديث معه، حتى يهدموا السياج الذي يحول دونه وسائل زملائه، ولا يضي زمن طويل حتى تتغير عقليته ويتضح له أنه ليس غريباً عنهم وليس شاداً كما كان يعتقد، ولكنه كسائر (ركاب الأتوبيس)، وأنه لم يعد وحيداً في الميدان!

والآن أقدم بعضاً من مرضى الذين دفعهم الخوف المفزع المتأصل فيهم إلى

زياري؛ أملاً في الشفاء:

الطيب المعذب

دكتور (ج) طبيب واسع الشهرة، اختصاصي في أمراض القلب، يميل للقصر ويناهز الخمسين من عمره ونظراً لسمعته الذائعة في مهنته، دعته كلية طب شهرة في ولاية نيو إنجلاند ليشغل فيها أحد كراسى الأستاذية في أمراض القلب، وقد كانت هذه الدعوة شرفاً عظيماً له وشهادة له بتقدير زملائه له واعتراضًا بمقدراته، إذ كانت هذه الكلية في مقدمة كليات الطب الأمريكية، وكان دكتور (ج) يود لو أن في وسعه قبول هذا المنصب، ولكنه - كما قال لي عندما جاء لاستشارتي - كان يتعدد في ذلك لأنه يؤمن - لسوء حظه - بعجزه عن تحمل أعباء هذه المسؤولية الجديدة.

وما سأله عن سبب ذلك أجابني: (يخجلني أن أجيبك عن هذا السؤال. لقد احتفظت بسر ما أعناني ولم أبح به إلا لزوجتي وسكرتيرتي؛ فقد مضى علىي زمن طويل وأنا أخشى مقابلة الناس جماعات وأجد صعوبة عظيمة في التحدث إليهم، وأصعب من ذلك إلقاء محاضرة في حفل أو اجتماع، وقد كنت أحاول ذلك في المؤتمرات التي كانت تعقدها جمعيتنا الطبية، فكنت أكاد أختنق وتتسد حنجرتي ويختفت صوتي وكأننيشيخ بلغ

من العمر نهايته، وفضلاً عن ذلك أصبح في بحر من العرق فيزداد موقفه حرجاً وتنتابني بعد ذلك آلام نفسية لا تُحتمل).

(وقد حاولت أن أحلل حالي هذه، فلم أغير على سبب معقول ولم أوفق إلى العثور على منشأها كما لم أجد إلى التخلص منها سبيلاً).

(وقد أصبحت أخشى أن يفتضح أمري أمام الناس، وعلى الأخص مرضى، حتى أني رتبت مكتبي بكيفية لا يراني فيها إلا المريض وحده، في حضور الممرضة أو السكرتيرة لا غير، ولا أدخل غرفة الاستقبال أو أمر بها إطلاقاً، تفادياً من مقابلة المرضى جماعات. وما دامت هذه حالي، فكيف أجرؤ على مواجهة جمهرة من الطلبة في محاضرة؟ إن مجرد التفكير في القيام بمثل هذا العمل يرتجف له جسمي ويقشعر له بدني).

هذه حالة رجل بلغ في مهنته القمة أو ما يقرب منها، وهو في نظر أمثاله من الأطباء العالميين ونظر الجمهور، في الطبقة الأولى من ذوي المهن الراقية. أما سر ضعفه فلا يعرفه إلا هو وزوجته سكرتيرته. والعالم الذي يحكم عليه بالمقاييس والمستويات المتفق عليها، لا يدرك شيئاً عما يلاقيه من الخوف وما يحز في نفسه من ألم وشعور متواصل بحقيقة ذاته.

وقد سأله عما فعله تخلصاً من هذا الداء قبل أن يقطع هذه المسافة الشاسعة لاستشاري، فقال إنه اتصل بعدد من أطباء الأمراض العقلية والمحللين النفسيين - وكلهم من أتباع فرويد، ومن ذوي الصيت الذائع -

فعلمت منهم أن علاجي يتطلب من ثلاث إلى تسع سنوات، ومع ذلك فهم لا يضمنون شفائي في نهاية هذه المدة.

فأشرت على دكتور (ج) أن يقبل دعوة الكلية المشار إليها سابقًا ويتولى منصب الأستاذية فيها، ووعده بالتحسن في ثلاثة أسابيع، يستطيع بعدها أن يبدأ عمله. إذا استمر على اتباع طريقي في العلاج، وقد تم ذلك فعلاً قبل فوات الموعود بأسبوع؛ وذلك لأنه ذكي بالفطرة وطبيب ماهر بالمهنة، فاستطاع الإمام بنظريتي وعلاقتها بتجديد الطاقة العصبية. ولم يكدر يفهم هذه النظرية، حتى شرع على الفور في تطبيقها بمقاومة أحاسيسه والوقوف في وجهها، لعلمه بأن هذه الأحاسيس على عنفها لا خطر منها.

وبعد أن أتم العلاج بشهر واحد، اتصل بي بالتليفون من كلية الطب التي قبل فيها منصب الأستاذية، ليقول إن محاضراته تسير من حسن إلى أحسن وتصادف نجاحاً منقطع النظير؛ لما توافر لديه من الثقة بالنفس واللذة في عمله، ولم يبق أثر للأعراض التي كان يشكو منها، من الشعور بالاختناق أو ضعف الصوت أو الخوف من مواجهة الناس جماعات.

الزوجة الغيور

السيدة (ل) امرأة حسناء، مثقفة ثقافة عالية، أصيلة المحتد، أوشكت على الأربعين، تزوجت منذ ١٦ عاماً من رجل تحبه كان لها زوجاً مثالياً وقد أنجبها صبياً، وكل ما يمكن أن يقال عن هذه الأسرة إن علم السعادة كان يتحقق فوقها، لو لا أن ما أسرته إلى السيدة (ل) ينقض هذا القول تماماً.

لقد أسرت إلى بكل صراحة أنها منذ زواجها إلى هذا اليوم تعيش في جحيم من الغيرة ولا تبارحها الريبة في زوجها والخوف من وقوعه في غرام امرأة سواها ولا تجد وسيلة لطرد هذه الفكرة من ذهنها، بالرغم من أنها لا تستند على دليل واحد أو تقف على سبب يثبت أن زوجها يخونها.

وتظل هذه الفكرة تملأ رأسها وتلازمها نهاراً وليلاً.. فإذا صحبها زوجها إلى أحد المسارح ورأته في نهاية مشهد من مشاهد الرواية، يصفق لممثلة كسائر الحاضرين، أكلتها الغيرة واحتتعل جسمها بحساسية الغضب وانفعلت. ومتى سرت في جسمها هذه الانفعالات لخاطئة، اضطرب ذهnya وأغلق باب الفكر، فأصبحت عمياء لا ترى خشبة المسرح وصماء لا تسمع أقوال الممثلين، ولا تحس بشيء سوى الحنق والغضب الصاخب المستشيط ويتكسر هذا الموقف، كلما وجدا مع أصدقاء، حيث لا ترك لها الغيرة مجالاً للاستمتع بما يدور في المجالس من حديث أو دعابة؛ ذلك لأن كل هممها حينذاك ينصرف إلى ما قام به زوجها واتباع حركاته خلسة وفي غاية الدقة، متوقعة أن تحين منه ابتسامة لإحدى النساء، فتندفع في جسمها تلك الأحساس الخاطفة المشبعة بسموم الغيرة.

وتتطور الموقف حتى لم تعد ترغب في الخروج مع زوجها ولم تعد تلبي دعوة الأصدقاء أو الجيران وتحتم على زوجها البقاء في البيت معها ومع ولديها، وقد أصبحت ماهرة في ابتکار الحيل الماكرة التي تمنعه الاتصال بأصدقائه وتحرم عليه المجتمعات.

فإذا عاد من مكتبه يوماً متأخراً بضع دقائق عن الموعد، انتابها وسواس الغيرة وتمكنت من ذهنها الفكرة التي لا تبارحها لحظة، وهي فكرة اتصاله بامرأة سواها في تلك الفترة وقلما تجد راحة في الجلوس، وقلما تنصرف إلى شؤونها البيتية، كإعداد الطعام مثلا، انصرافاً كلياً، بل تذرع البيت جيئة ورواحاً، ونار الغيرة والكراهية تتوج داخلها. وفي خلال هذه النوبات العنيفة تود لو تتيح لها العثور على بنك الحسناء (الموهومة) التي وقع الزوج في شراكها، حتى تزهق روحها وتخاف على الدوام مما قد تتفوه به أو تفعله عند عودة زوجها.

والغريب أن مسر (ل) تعلم جيداً أن تفكيرها خاطئ، ولكنها لا تستطيع إبعاد الشك عنها أو الالتجاء إلى المنطق بل الكف عن رسم صورة تلك المرأة المزعومة في رأسها، وما هي عليه من جمال وفتنة تأخذ به عقل زوجها، وبذلك تأكلها أنیاب الغيرة وتنهك قواها وتفتك بأعصابها. ولم تكن تجهل أن مسلكها هذا يحرم زوجها لذة السعادة ويجعل العيش جحيناً، كما أنها لا تجهل أن أبنيها يشعران بأن كل شيء بين والديهما ليس على ما يرام.

الغيرة حساسية في الجسم، يسى العقل تفسيرها.. وسبب ذلك أن منشأها في الخلايا العصبية، لا في النظام الفكري، ولذلك لا تستجيب للمنطق، ولا سبيل إلى شفاء صاحبها إلا بالعلاج، حتى تخف وطأة العنف في شعوره. وأسوة بسائر أمراض العصاب، أشرت على مسر (ل) أن تقف في وجه تلك الأحساس ولا تستجيب لندائها، أي أنها في هذه الحالة تلبي

دعوات الحفلات والولائم التي توجه إليهما، وترجع مع زوجها في كل مناسبة وتفعل كل ما كانت تتعمد تفاديه، وبذلك تضعف حدة الشعور بالغيرة.

وقد اتضح لهذه السيدة، بعد أن تفهمت طبيعة المرض بالعلاج النفسي، وبعد أن جددت الطاقة العصبية بالدواء. أن مقاومة الأحساس تضعفها ومحاولتها الامتزاج بالأصدقاء لتفادي هجوم الشعور بالغيرة، تمنع ذلك الهجوم تدريجياً، إلى أن يأتي اليوم الذي (تدعوا) فيه هذه الأحساس فلا تجئ وتحداها فتتراجع ولا تعود. لقد فقدت قوتها لأن المريض لم يعد يخافها أو يتهرب منها، بل وقف منها موقف الهجوم لا الدفاع.

فتاة جامعية

إن العصاب لا يفرق بين الأعمار، فالصغر والكبير عنده سيان. هذه الآنسة (ر) شابة ذات جمال فاتن وفي السنة الثانية في إحدى الكليات الجامعية، كانت مثال الفتاة الناجحة في المدرسة والجامعة وفي المجتمعات. ويحتمل أن هذه الأخيرة كانت تستنفذ الشطر الكبير من نشاطها، إذ أن انهياراً عصبياً نزل عليها فجأة نزول الصاعقة، حتى أن أناملها لم تعد في إمكانها الإمساك بالقلم للتتوقيع باسمها، وإذا ما شعرت أن أحد الناس مصوب عينيه نحوها، أو أنها توهمت بذلك، شلت يداها عن الحركة. وقد شهد الأطباء الذين فحصوها أن جسمها خالٍ من كل علة وأن ما تشكو منه مرضاً عقلياً، ومما قاله أحدهم إنها تتوهم الضعف، ربما

لرغبتها في تفادي القيام بعمل لا ترغب فيه وقد يكون الدافع للمرض رغبتها في جذب الأنظار إليها أو العطف عليها.

هذا هو التشخيص الذي اتفق عليه رأي الأطباء الذين فحصوها، غير أن حالتها لا تخرج عن استنفاد الطاقة العصبية وهبوبتها كثيراً إلى ما تحت درجة ٨٠ في الجدول السابق، فإذا لم تستوف العلاج الذي يرفع هذه الطاقة، زادت أعراضها شدة وعنقاً.

وما قيل عن هذه الشابة، ينطبق تماماً على فتاة أخرى جاءت تشكو إلى من رغبتها الملحة في فسخ خطوبتها من شاب ناجح من رجال الأعمال، بالرغم من غرامها به وشدة حبها له، وما سألتها عن سبب ذلك، قالت إنها لا تجرؤ على ذكر هذا السبب لخطيبها لأنه يدعو للحرج وشدة الخجل، وأن ما تشكو منه داء يصاب به الكثير في مثل هذه المناسبات، وهو الإسهال، وكما ينتظر في هذه الأحوال، كانت فتاتنا هذه لا تصاب به إلا عند خروجها مع خطيبها، أو مع أهلها لقضاء حاجة أو لزيارة أصدقائها كانت تضطر إلى الذهاب إلى (التواليت) مرات عديدة، وهي تتأهب للخروج، لأن نوبات الإسهال كانت تصيبها الواحدة تلو الأخرى بلا انقطاع، فإذا خرجت فعلاً، خشيت تردد هذه النوبات وظللت تفكر فيما عساه أن يحدث لها.. لذلك شرحت لي أسباب عزمها على فسخ الخطبة بقولها: (كيف يحق لي أن أكون شريكة حياة رجل وأساهم في الترحيب بزملائه من رجال الأعمال وأصدقائه وأخرج معه، وأنا مريضة؟

وكيف استحل لنفسي الزواج به؟ وماذا يجني شاب من الزواج بفتاة يلزمهها المرض؟).

مشكلة أخرى

يقول (بل) عن نفسه إنه كان منذ طفولته مرهف الحس، شديد التوتر.. كان سريع التأثر من كل نقد يوجه إليه، مهما كان تافهاً وكان يخشى أن يوجه إليه الناس قوله يحط من قدره أو أن يبدوا له ملاحظة تجرح شعوره الرقيق، ومع أنه يبدو اليوم رجلاً قوياً، مفتول العضلات، كبير الجسم، فقد كان في صغره دقيق البناء، صغير الجسم، وكان يقال عنه إنه (جميل) الصورة وقد كانت نتيجة هذا تركيز فكره في نفسه وشعوره بعدم الارتياح إذا لم تكن كل صغيرة وكبيرة من عمله وسلوكه، تؤدي على الوجه الصحيح وبكل دقة. وكان يخشى على الدوام أن يأتي عملاً يعده الناس خطأ منه، وكان طيلة حياته المدرسية عديم الثقة في نفسه، مرتاباً دائماً في صحة ما يفعل ولذا كان يحرص على أن يبتعد عن زملائه ويقضي أوقاته بمفرده. وما أتم دراسته، كان إذا وجد عملاً يرتفق منه، فإنه لا يلبث أن يعاذه ويبحث عن سواه.

وما قامت الحرب العالمية ودخل الجندي، **الحق** بأحد الأسلحة، ولكن لم يمض على ذلك شهراً حتى وجد أنه غير لائق؛ بسبب ارتفاع ضغط الدم عنده فنقل إلى **الفرقة الطبية**.

وقد جرح شعوره يوماً ما سمعه أحدهم يقول إن كل جندي يبدو (رخوا) Softy يُحال إلى الفرقة الطبية. وزاد الطين بلة ملحوظة أخرى في غرفة العمليات. أبداها أحدهم في موضوع جنسي وعلاقة (بل) به. وقد أيقن في ذلك الحين أن كل من يراه، يتوهם فيه (النعومة) وعدم الرجولة ويظن أنه من ذوي الشذوذ الجنسي.

ولم تمض على ذلك مدة تذكر، حتى تأصلت في نفسه هذه الفكرة وأصبح من العسير انتزاعها من ذهنه، وكان يخيل إليه أن حركات جسمه ويديه في السير تدل على ما يتهمه الناس به. حقيقة أنه كان يعلم أنه ليس من أولئك الشواذ جنسياً ولكنـه كان يخشى أن يحسـبه غيره كذلك وأصبح من الصعب عليه أن يكون طبيعياً في حركاته بسبب ذلك الخوف الذي كان يلازمـه.

واعتمـز أخيراً أن يعود إلى الدراسة الجامـعية، فالتحق بفرقة لدراسة علم النفس الشاذ وعلى حد قوله أراد أن يلم بموضوع يتصل بحالـته ويعـينـه على فـهمـها، وبعد تلقـي القدر الكافـي من هذه الـدرـاسـة، قـرـرـ في نـفـسـهـ أنه مـصـابـ بـميـولـ (برـانـوـيـةـ) Paranoic وهي ما يـشـعـرـ بهـ الشـخـصـ الـذـيـ يتـوهـمـ أنـ جـمـيـعـ النـاسـ يـراـقبـونـهـ وـيـنـقـدـونـ أـفـعـالـهـ.

ومـاـ اختـمـرتـ هـذـهـ الفـكـرـةـ فيـ ذـهـنـهـ استـشـارـ مـحـلـلاـ نـفـسـيـاـ وقدـ شـخـصـ لهـ هـذـاـ المـحـلـلـ مـرـضـهـ، بـأنـهـ نـاتـجـ عنـ كـبـتـ مـيـولـ الشـاذـةـ (الـسـلـبـيـةـ) وقدـ زـادـ

هذا التشخيص الفكرة نباتاً، فأصبح يعتقد أنه من أولئك الشواذ وأن سبب بلائه كبت ميوله الجنسية الشاذة!

وكانت نتيجة هذا التشخيص أن حالته زادت سوءاً وأصبح عنده يقيناً، ما كان قبل استشارة المحلل شگًّا. ومع ذلك لم يرتح لهذا التشخيص؛ لأنه كان يعلم علم اليقين شخصياً أنه لا يحمل في جنباته شيئاً من تلك الميول المزعومة. ورغم هذا ونظراً لتبليل أفكاره، لم يعد يثق في نفسه وفيما يشعر ولكن الفكرة في الوقت عينه كانت قد أصبحت جزءاً منه وشغلت كل تفكيره، فلم يبق فيه مجال لأي شيء آخر، فلا هو قادر على مواصلة الدراسة ولا العمل أو الرياضة أو اللعب أو المطالعة أو النوم، أي أن الفكرة أصبحت عنده وسوساً. بيد أن هذا الوسواس المزعج قد زال بعد أسبوع واحد بفضل العلاج وبمجرد زواله أصبح المريض قادراً على تحليل أحاسيسه تحليلًا معقولاً، وأخذ يدرك أن خوفه كان ناشئاً من ربط هذه الأحاسيس بفكرة أن الناس يلصقون به تهمة الشذوذ الجنسي، وسرعان ما أخذ مناصبة هذه الحقيقة، حتى فقدت الفكرة قوتها وذهبت إلى غير رجعة وبعد أسابيع ترك العيادة مُعاف.

استنزاف الطاقة وأسبابه

إن إيماننا بحقيقة الخلايا العصبية ومعرفتنا بمواطن أمرها محدود للغاية، لقد تجمعت لدينا بعض الحقائق عنها وهذا ما حاولت تبسيطه في الفصول السابقة حتى يكون في وسع القارئ الذي لم يسبق له عهد بدراسة هذه الموضوعات تفهمها. وقد قصدت بذلك أيضاً أن أبدد السُّحب التي تحجب عن عيوننا الكثير مما يتعلق بأجسامنا وعقولنا؛ مما يفسح المجال للدجالين فيخيفون المرضى ويتزرون أموالهم ويضطرونهما في نهاية الأمر إلى الاعتماد عليهم.

وما كان فحص الخلايا العصبية بآلات علمية مستحillaً - كفحص الدم أو قياس الحرارة - فإن كل معرفتنا بكيميائهما وما يؤثر فيها وكيف مستمد من الاختبار والتجربة وكل ما توصل الأطباء إلى الإلماام به وتفهمه عنها مستمدًا من المرضى أنفسهم الذين هبطت طاقتهم، فأخذوا يقصون علينا ما يشكون منه ويصفون لنا أحاسيسهم، وكذلك من تتبع أعراضهم والرجوع إلى سجلات سواهم من المرضى للموازنة بين أعراض هؤلاء وأولئك، وجعل ما سأذكره في الفصول التالية عن تأثير الخلية بحالات المرض

الذي يستنزف قوتها مأخذ من سجلات المرضى التي حرصت على الاحتفاظ بها وتبويها بكل دقة وأمانة في خلال الثلاثين سنة الماضية.

وقليل من الأطباء الذين تطغى عليهم كثرة العمل والمرضى من تناح لهم التسهيلات أو قوة الإرادة التي تمكنتهم من جمع المعلومات عن المرضى الذين يوكل إليهم علاجهم وتسجيل تواريختهم، وهذا مما يؤسف له ويعزى إليه الجهل العام بطبيعة الأمراض العصبية وكيفية علاجها وإغاثة المصابين بها، ولما كانت الكتب التي يعتمد عليها في هذه الأمراض قليلة جدًا وما يدرس في الكليات الطبية عنها يكاد يكون في حكم العدم، إلا ما يلقى على الطلاب فيها من عبارات عامة لا تشفي غليلًا، كانت المكتبة الوحيدة والمصدر الوحيد الذي يمكن الرجوع إليه في هذا الفرع من الطب هو المريض نفسه.

لقد كانت المدارس الطبية عند قدماء المصريين والإغريق وفي العصور التالية في سالerno تنصح طلابها أن ينتصوا للمرضى، وكان على الطبيب في ذلك الزمن أن يبني تشخيصه على ما كان يقوله المريض وما يشعر به وعلى ما كان يراه الطبيب فيه. وكان لا سبيل له إلى معرفة ما تجاوز هذه الحدود، وما أصبح في مقدور الطبيب بفضل الوسائل الآلية المحسوسة أن يقيس حرارة المريض وضغط دمه والسائل الذي يتتدفق في المخ وفي العمود الشوكي، وفحص النبض وضربات القلب والموازنة بين ما يستهلكه الجسم وما يتغذى به Metabolism لما أتيح للطبيب كل ذلك، نزع الأطباء بالتدريج- وتضاعف هذا النزوع على مر الأيام- إلى عدم الاستماع إلى ما

يقوله المريض عن نفسه واقتصر همهم على هذه المقاييس ونتائج هذه الفحوص الآلية.

وقد كانت لهذه المقاييس مزاياها؛ فإنها وفرت على الطبيب الكثير من الوقت والجهد وحضرت اشتباهه في هذه الفحوص بعد أن كانت تخدعه أقوال المريض وقد خففت نتائجها من تركيز المريض تفكيره في نفسه وفي شدة اهتمامه بأعراضه.

ولكن في مقابل هذه المزايا، كان لهذه المقاييس الحسية الآلية عيب واحد ظاهر على الأقل، مما أعتقد أن كفته في الميزان ترجح على كفة المزايا؛ وذلك أن هذه المقاييس تقف حائلاً دون تربية الطبيب الفنية وتنويره فيما يتعلق بالمريض نفسه، إذ أن المقاييس تدلنا على المرض في حين أن الطبيب في حاجة إلى معرفة المريض وما لم يستمع إلى ما يقوله المريض عن الأحساس التي تشغله وكميّة بدأته وكيف كانت وظائفها عند ظهورها لأول مرة، وماذا كانت أسبابها في نظره، وكيف أخذت في الانتشار- في جسمه وعقله- ما لم يقف الطبيب على كل هذه من فم المريض، فإنه لن يعرف عن الأمراض العقلية- وهي أكثر الأمراض انتشاراً- أكثر مما قرأ في الكتب القليلة التي يحتمل أن يكون قد اطلع عليها عرضاً ومما درسه في كلية الطب.

وإذا بدأ من هذه الأقوال ما يشتم منه أنني أوجه النقد إلى زملائي في مهنة الطب، فإنما أنا أفعل ذلك بسبب خبرتي مع مرضى الذين طرقوا

أبواب العيادات الطبية بلا انقطاع بغير أن يعني أحد بالإصغاء إلى ما يقولونه عن أنفسهم، بل كان يكتفي بنصحهم بعدم التفكير في المرض لأنّه عقلي. وبهذا كان يختتم العلاج وإذا ما قلت ذلك فإنني أقوله عن خبرة أعوام طويلة، لم أشهد فيها مريضاً واحداً جاء لاستشاري قبل أن يكون قد زار عدداً من الأطباء - اثنين على الأقل - وفي أكثر الأحوال عدداً لا يكاد يُصدق، وفي سجلاتي مريض تردد على مائتين وخمسين طبيباً.

أجل.. إن أعراض هؤلاء كانت عقلية ولكن. هل مجرد عدم التفكير فيها - إذا كان ذلك ممكناً - يقطع دابرها؟ وهل المسألة بهذه السهولة؟ ولو أن هؤلاء الزملاء كانوا قد كلفوا أنفسهم مؤونة الاستماع إلى قصة كل مريض ذهب لاستشارتهم، لكان قد تجمع لديهم على مر الزمن معلومات عن هذه الأمراض لا تقدر قيمتها العلمية.

ما هي الطاقة؟..

معنى الطاقة القدرة على الحركة والتغيير وتأدية الأعمال والحصول على النتائج ويمكن القول إن معناها (الحياة).

إذا كانت الخلايا لها نصيبها الصحيح من الطاقة استطاعت القيام بوظائفها بسرعة وقوة ودقة، تفعل ذلك دون أن تشعر - في أغلب الأحيان - أو يكون لها دراية بما تؤديه أجهزة الجسم الأخرى من وظائف. مثال ذلك أنك لا تعي ماذا يحدث (للرسالة) التي يبعث بها المخ إلى اليد فتتمتد عند رغبته في أخذ شيء من مكان أو شخص ولا تحس بها عندما

تحملها الخلايا العصبية من المخ إلى يدك. والمسافة بين المخ وطرف الأنامل ليست بقصيرة، ومع ذلك لم تشعر بمرور هذه الرسالة في قفازاتها السريعة من خلية إلى خلية رغم أن كل قفزة بمثابة انفجار كهربائي. وهل شعرت يوماً بمرور الرسالة - حاملة الصوت الذي طرق أذنك- إلى المخ لتفسير معناه لك؟ وهل تشعر بالكتلة أو الكليتين وهي تؤدي وظائفها؟ وهبك تقصد على أصدقائك أثناء الأكل أو بعده حكاية، فهل تكف معدتك عن هضم الطعام ريثما تنتهي من سرد قصتك؟ كلا.. بل الواقع أن أعضاء الجسم تكون أقدر على تأدية وظائفها إذا كنت لا تُعيّرها انتباهاك. والوقت الذي نعي فيه ما يدور في أجسامنا ونركز فكرنا فيه هو الوقت الذي تبدأ فيه اضطراباتنا.

وقد حرصت الطبيعة على تزويينا بأجهزة لا واعية وذلك ببناء سدود لا حصر لها على طول الطريق في الجهاز العصبي. وتوجّت عملها ببناء سد عظيم في المخ ونتج عن هذا النظام الهندسي العظيم أن في وسعنا توجيه كل انتباها إلى العمل واللعب والهواية وسائر الأنشطة بدون أن ندرك ما يدور في أجسامنا.

وبفضل هذا النظام نتفادي طوفان (الرسائل) ولو لا ذلك لغرقت أحاسيسنا وانطمث معام وعينا وبفضله أصبحنا نفكر تفكيراً سليماً موضوعياً، فنعلو فوق كل تحيز ونسامح مع الغير ولا نرتاب في نياتهم بلا مبرر ونتحمل الإهانة الطارئة والمأساة، دون أن نتأثر بجروح كبرياتنا وشعورنا إلى درجة المرض والانهيار.

ولهذا النظام العجيب فضل كبير في تكوين الشخصية ولست أبعد عن الصواب إذا قلت إن الشخصية المترنحة الناجحة تتوقف على اتقان هذا النظام الهندسي وقدرته على ضبط الأحساس والد الواقع وتنظيم مرورها في كل دقيقة من دقائق الحياة، وممّا كان هذا النظام سليماً أدى وظيفته بغير أن يدرى صاحبه وكان وعي الإنسان بعيداً عن نفسه وما يجري فيها من مشاعر. كان قادرًا على تسخيره فيما يدر عليه النفع والخير من أعمال منتجة، وممّا ينبغي أن نذكره بهذه المناسبة أن كل ما يقرأه الشخص في كتب علم النفس والمؤلفات التي تناصح له كيف ينجح وكيف يقوى شخصيته وكيف يحافظ على سلامته عقله؟.. كل هذه لا تجديه نفعاً طالما كان وعيه مغطى على الدوام بطوفان من الخوف والقلق واضطراب الفكر وممّا حاول نسيان نفسه وممّا بلغت قوته الإرادية، فإنه لا يستطيع بنفسه إعادة بناء هذه السدود إذا تصدعت أو انهارت.

ويمكن تشبيه هذا النظام الهندسي بالمفاتيح التي نراها على جهاز اللاسلكي، لأنك بما تستطيع أن تتجنب المحطات التي لا ترغب في سماعها وتحرك العقرب نحو المحطة التي تريدها دون سواها، غير أنك لا تستطيع ذلك إذا اختل الجهاز أو إذا قامت في المنطقة المجاورة لك أعاصير أو زوابع عنيفة، إذ سرعان ما يضطرب جبل (الاستقبال) في الجهاز فلا تسمع إلا ضوضاء وأصواتاً مزعجة وظواهر جوية تصم الآذان.

وهذا ما يحدث تماماً عند استنفاد الطاقة. فبدلاً من الانسجام والتواافق يضطرب العقل كلما مرت (الرسائل) بالسدود بشدة وعنف،

فتتكاثر وتتجمع وبذلك يفرق فيضانها الوعي ويعجز العقل عن تخير ما تريده منها ونبذ ما لا يريد.

عملية بطيئة..

قلما يجئ الفيضان بغتة. فلابد في غالب الأحيان أن تسبقه سیولاً وأمطاراً غزيرة مدة من الزمن طويلة وزائدة وما تنزله السماء في الربع من مياه.

وهذا ينطبق تماماً على الجهاز العصبي. وبينما يتحمل أن تستنفذ صدمة وجданية قوية الطاقة العصبية وتهدم (السدود) مؤقتاً فيندفع سيل (الرسائل) نحو المخ ويغرقه. بينما يتحمل ذلك، إلا أنه لحسن الحظ قليل الحدوث ويندر أن يتعرض إنسان مثل هذه الصدمات الفجائية.

ولا تكون عملية الهدم هذه تدريجية وحسب، وإنما تكون فوق هذا بطيئة تستغرق سنوات عديدة.. أي أن نصيب الخلايا من الغذاء (الطاقة، والراحة) يأخذ في النقصان رويداً رويداً، إلى أن تشتد قابليتها لسرعة التهيج بنسبة هذا النقص وينتج من هذا التدرج والبطء أن المريض لا يشعر بها، إذ ينسى على مر الزمن الحالة التي يكون عليها الشخص السليم المعافي ويقبل الأحساس الغامضة التي تغزوه كأنها عادية سوية لا غبار عليها. كذلك يتغير مزاجه من حين إلى حين وتزداد سرعة غضبه وحدته ويشتد إمعانه في الحب والكراهية وارتيابه في نيات الغير وتحيزه بعيد عن المنطق، والأفكار التي تترادح في ذهنه ليلاً فتسبب له الأرق

وتحرمه لذة النوم، وقد يعلل هذه كلها بقوله: (إن ما أحس به الآن يعزى إلى بلوغي متوسط العمر. لم أعد ذلك الشاب الذي كان وليس في وسعي أن أقوم بما كنت أقوم به من قبل وينبغي ألا أتوقع ذلك).

وبازدياد هذه الأعراض - وهو ما لا مفر منه - قد يصاب بسوء الهضم أو الإمساك أو الإسهال وقد يشكو من آلام منوعة في أجزاء مختلفة من جسمه ومن طنين في أذنيه وأشباح أمام عينيه.

ويعلل هذه أيضًا بتقدمه في السن أو وفرة العمل أو نوع الحياة التي يقتضيها هذا العصر والشكوى المتواصلة المتكررة من (صعوبة العيش ومتاعب الحياة في هذا العصر) من الأعراض التي تدل على أن صاحبها يرجح أن يكون في مجال النورستانيا.

وعندما يبلغ هذه الحال التي تتجه فيها أنظاره إلى بدنه وما يغزوه من أحاسيس غير مألوفة، يأخذ في قراءة الإعلانات التي تنشر في الصحف والمجلات عن الأدوية الجاهزة ويقرأها باهتمام عظيم وتأدة ويستمع لما يقال في الإذاعة اللاسلكية والتليفزيون عن شتى أنواع الحبوب والمساحيق والأملاح (والأغذية الصحية)، ويؤثر هذا على الاستماع إلى ما عده من الأشياء التي كان مغرّماً بها من قبل ويصعب إرضاؤه فيما يتعلق بأنواع الطعام ويلد له الحديث وسؤال الناس عن أمراض القلب والقرح المعدية والبول السكري وأمراض المراة وارتفاع ضغط الدم، وهو في هذه الأحاديث يزداد اعتقاداً بأنه في طريقه إلى واحدة أو أكثر من هذه العلل.

وفي هذه المراحل يعمد عادة إلى استشارة طبيب أو أكثر ويكثر من الفحوص والتحاليل حتى يتأكد من إصابته بهذه الأمراض أو الخلو منها، وأخيراً يقال له إن النتيجة في القلب وسائر الأعضاء سلبية وأن ما يشكوه منه عقلي وتكون وصفة العلاج عادة حبوباً مهدئة للأعصاب يتناولها ويشعر فعلاً بتحسن قليل.

وهو غالباً يقول لزوجته إن الطبيب لم يفهم حالته، بيد أن زوجته تثق في الطبيب أكثر من وثوقها في أقوال زوجها وتتأكد أن ما يشكوه منه زوجها أوهاماً وكل ما في الأمر أنه عصبي المزاج ويستمر الزوج في الشكوى فيفقد عطف زوجته التي تلومه على تركيز كل همه فيأعضاء جسمه التي يتواهم أنها مصابة بهذا الداء أو ذاك أو تنصح له - وقد عيل صبرها - أن ينسى هذه الأوهام ويحاول أن يكون أكثر رجولة مما هو.

وعلى هذه الصخرة تحطم مئات من سفن الزواج. لقد أطلت في رسم هذه الصورة؛ لأن حالة هذا المريض البدنية والنفسية يعرفها القراء بين الكثيرين من معارفهم، إن لم يكونوا يعرفونها في أنفسهم وما يحدث للرجل يحدث للمرأة تماماً وبهذه الصورة نفسها. إذ أن النورستانيا لا تفرق بين الجنسين.

كيف يحدث ذلك؟

الطاقة في الخلايا العصبية- كما سبق القول- هي ثروتك التي تعتمد عليها في إدارة دفة حياتك وتستمد منها الزاد لنظامك الهضمي ودورتك الدموية ونشاطك البدني والعقلي، وكافة ما يتطلبه الإنسان حتى يعيش.

ويتوافق لكل منا عائد الرأسمالي الكافي الذي تتطلبه حياتنا اليومية، بغير أن تقترب من المصباح الأحمر، غير أن هناك أوقاتاً وملابسات يضطر فيها كل منا أن (يسحب) أكثر مما يجب من رأسماله هذا (طاقته)، ومع ذلك فقد حرصت الطبيعة على الاحتفاظ ببلغ احتياطي للرجوع إليه عند شدة الحاجة ويظهر ذلك واضحاً في مجال الأمن الذي قدرنا له ٢٠ درجة في الجدول السابق باعتبار المسافة بين الصحة الكاملة والموت ١٠٠ درجة.

فإذا ما تراكمت أعمالنا وتضاعف الزمن الذي تقضيه في أدائها وقامت في سبيلنا مشاكل الحياة التي تحمل أجسامنا فوق ما تتحمل وحدث ما يثير وجданنا وانفعالاتنا وأصابتنا مأساة أو كارثة من مآسي الحياة وكوارثها. إذا ما حدث بعض ذلك أو كله، رجعنا إلى هذا الاحتياطي من الطاقة التي احتفظت لنا الطبيعة به؛ ليعيننا على النهوض بهذه المشاكل الإضافية.

أما إذا وصلنا الرجوع إلى هذا الاحتياطي كلما دعت الحاجة، بغير أن نضيف إلى رأس المال أو الاحتياطي شيئاً تظهر علينا عاجلاً أو آجلاً

الأعراض التي تدق ناقوس الخطر مُنذرة أحياناً بالتغييرات الكيميائية التي أخذت تطأ على الخلايا العصبية. وليدرك القارئ هنا أن هذه الإضافة إلى رأس المال أو الاحتياطي لا يحتاج إلى طبيب. في وسرك أن تفعل ذلك بنفسك بالإكثار من الراحة واللهو البرئ أو القيام بنزهات ورحلات بحرية..

وقد كانت نظرية- وما تزال- منذ زمن طويل أن استنفاد الطاقة يحدث تغييرًا في الخلايا، ومما زادني اغبطةً أن دكتور (أوسكار كاسبرسون) أعلن أخيراً أنه وزملاءه في معهد نوبيل (الذي يمنح جائزة نobel) في السويد، تمكنا من إقامة الأدلة القاطعة على الفرق الشاسع بين كيميات الخلية العصبية الحية في الجهاز العصبي لشخص متعب منهك وتلك التي تؤخذ من جهاز آخر خالٍ من الراحة قسطاً كافياً، وهذا دليل مستخرج من معمل طبي لصحة النظرية التي بُنيت عليها طيلة هذه الأعوام وسيلة علاجي للأمراض العقلية.

كيف تضاعف رأس المال؟؟..

الراحة قبل كل شيء..هذا أمر بالغ الأهمية. استلقي على فراشك بضع ساعات استيفاء لراحتك.. الزم سريرك مدة أطول في يوم الراحة الأسبوعي؛ حتى تنہض صباح الاثنين وقد عوضت ما فقدته من الطاقة بسبب الأعمال الإضافية التي اضطررت القيام بها خلال الأسبوع السابق وما أجهد أعصابك من انفعالات.

واللعبة عنصر آخر هام.. الإنسان بالطبع حيوان لعوب. فينبغي إدّاً أن تخلل ساعات العمل بعض ساعات لتلعب وبذلك تخلل حياتك السعادة والصحة. ومما يدعو لشدة الأسف أن حضارتنا الحديثة تغمر الكثيرين منا بطوفان الأعمال والشؤون، فلا يجدون فرصة للهو والاستمتاع بمناخ الحياة ومباهجها.

وقد تعودت أن أقول مرضى: (لتكن المتعة أحد العناصر التي يشملها جدول أعمالكم ونواحي نشاطكم. استمتعوا بضوء الشمس وأشعتها الذهبية. بالأشجار والزهور، بكل ما تقع عليه عينك في طريقك أحياناً من مناظر مسلية وجميلة أحياناً وحوادث صغيرة تدعوك للضحك، لا تتخذ في الحياة الطرق العسيرة ولا تمنع في جعلها أكثر جدية مما ينبغي. لم تقصد الطبيعة أبداً أن تكون الحياة هكذا، فإذا أصررت على كسر قوانينها، فالجزاء بالعقوبة لا مفر منه).

ونقطة أخرى هامة- گف عن توجيه كل همك وتركيز فكرك في نفسك ومهنتك وشئونك الخاصة، ففي وسعك أن تفعل ذلك تلقائياً وبارادتك وأنت في مجال الأمن، فإذا ما هبطت إلى مجال النورستانيا، تعذر عليك أن تركز تفكيرك في شيء سوى ذاتك. لتكن لك هواية خارج هذه النفس التي تتroxذك سجيّناً داخل جدرانها، ولتكن لك هواية خارج نطاق أسرتك وعملك وكيف يتم ذلك؟.. باختيار الهواية أولاً ودراستها بعد ذلك؛ لأن الهواية لا تحقق الغرض منها إلا بالمعرفة. فلا يمكن أن تهوى الرقص وأنت تجهله ولا يمكن أن تكون من هواة الطيور وأنت لا تميز

الغراب من البلبل، أو تكون من هواة الزهور ولم تحاول يوماً أن تزرعها وتعتنى بها، أو من هواة الأدب بغير قراءة أو من هواة الفن والموسيقى بغير أن تدرس شيئاً عنها، وتواصل زيارة المتاحف ومعارض الصور والتماثيل وحضور الأوبرا والحفلات الموسيقية.

وهناك وسائل أخرى بسيطة في متناول الجميع من شأنها تجديد الطاقة..
مثال ذلك، تغيير جدول أعمالك اليومي من حين إلى حين ومعالجة هوايات جديدة أو وسيلة من وسائل اللهو البرئ لم يسبق لك عهد بها وتغيير تيار الفكر الذي يجري عادة في ذهنك.

إذا ما اتخذت هذه الوسائل معاوناً لك على مضاعفة رأس المالك من الطاقة، تهبط درجة ميلك للقلق وكثرة الحركة التي لا هدف لها وتقل درجة تأثرك بتوازنه الأمور وسرعة غضبك وزنوعك إلى انتقاض الناس والأشياء بغير مناسبة، وتوجه تفكيرك إلى ما يخرج عن نطاق نفسك.

ولابد لك أن تأكل يومياً كمية كافية من الطعام المغذي الذي يناسب حالتك وتمارس شيئاً من الرياضة البدنية في الهواء الطلق.

وفوق هذا يلزم أن (تنظف بيتك) كلما شعرت بنقص الطاقة، فهذه الساعة التي تحس فيها بهذا النقص هي الفرصة السانحة لانتزاع تلك الأفكار التي ناءت عليك بكل كلها وأوشكت على القضاء عليك، ألق بها في سلة المهملات وابحث عن سواها، راجع ما يطوف في رأسك من شك وتحيز وكراهية وغيرها، وحاول أن تتخلص منها بأوفر سرعة، وإن كنت قد

ورثتها عن والديك.. إذ يحتمل أن تعصبك لرأي أو عقيدة، كان له مبرر في الماضي. ولكن هذا لا ينهض دليلاً على وجوب تقديسهما والتمسك بهما أو أحدهما في الوقت الحاضر.

درب نفسك على القيام بعملك- في مكتبك وبيتك- برأسك ويدك لا بعاطفتك. وهذا قانون هام يجب اتباعه للاحتفاظ بجهاز عصبي سليم. ارسم خطة عملك مقدماً واحذف منها ما لا يلزم، ثم اتبع هذه الخطة بدقة ولا توقف العمل مندفعاً إلى سواه، في الوقت الذي يساورك الهم عن عمل ثالث أنت مقدم عليه. واعلم أن تكدير الخاطر بسبب أشياء عديمة الأهمية يتطلب الكثير من الطاقة الثمينة بلا داع، كذلك الاهتمام بما عسى أن يقول الناس عنك. فإياك والانغماس فيه!

وإذا كنت تشكو من الأرق، فاقض ساعة قبيل النوم في حوض ماء ساخن وضع فوق رأسك في خلال هذه الساعة كيساً من الجليد.

وأخيراً، تجنب العدو بسرعة الطيارة في عملك ولا تملأ رأسك بأفكار خيالية عما يحتمل أن ينزل بأسرتك أو عملك أو البيئة التي تعيش فيها من كوارث؛ إذ أن هذه الأفكار لا تجعل حياتك أسعد مما هي. بل على النقيض من ذلك، تساعد على هبوطك إلى دون درجة ٨٠ إذا لم تحتفظ بمجال الأمن الذي حرست الطبيعة على جعله فرصة سانحة لتجديد الطاقة العصبية إذا ما وهنت.

أهكذا ولدت؟..

إن أضخم ثروة يرثها الإنسان أن يولد وجهازه العصبي قوياً سليماً من كل عيب؛ فخير لك أن ترث عن والديك جهازاً قوياً من أن ترث الملايين بجانب جهاز عصبي ضعيف، فليس في استطاعتك أن تشتري الصحة العقلية والجسدية بهذا القدر أو أضعاف أضعافه، ولكن في استطاعتك أن تصبح من أصحاب الملايين إذا ولدت سليماً وتوافرت لك المواهب وتهيأت لك الفرص.

فإذا كنت من أولئك الذين ولدوا ضعافاً، فاعمل على تقوية أعصابك بأول فرصة ممكنة. واعلم قبل كل شيء أنك إذا أوشكت على بلوغ الرقم ٨٠ في الجدول، أي أنك على قاب قوسين أو أدنى من مجال النورستانيا، فلا يعني هذا أنك على شفا الكارثة أو الفشل. فالعالم مليء بألوف النساء والرجال الذين ولدوا ضعاف الطاقة العصبية، ومع ذلك يؤدون أعمالهم اليومية بنجاح وينتجون ويتذرون رغم هذا العائق. حقيقة أنهم أميل إلى شدة الحساسية والانهيار أكثر من سواهم من الأصحاء وأبطأ في تجديد قواهم، غير أن هذا لا يمنعهم من التأخر عن الركب والعجز عن العدو في سباق الحياة طالما تعلموا كيف (يعيشون مع علتهم).

وهذا هو السر في الحياة الناجحة؛ أن يتعلم المرء أن يعيش مع علته ومواهبه المحدودة. فلا ريب في أن لكل إنسان عيوبه ونقائصه. فمن الناس من في مقدوره أن ينتج في يوم ما ينتجه زميله في شهر. ومن الناس من

ينهزم أمام أصغر الحوادث، في حين أن شقيقه يصمد أمام أسوأ الكوارث. بيد أن كل إنسان في حدود مواهبه وصحته- وفي هذه الحالة في حدود طاقته العصبية- يستطيع أن يؤدي الكثير وينتج الكثير.

والمهم في الحياة أن تحرض على ما وهبتك الطبيعة أياه من الطاقة، أيًا كان مقدارها، ولا تبذر فيها تبذيرًا. أن تسعه عشرات الناس الذين يهبطون إلى حقل النورستانيا، لا ينزلون إلى هذا الدرك لأنهم ولدوا كذلك، بل لأنهم أسرفوا في طاقتهم العصبية بلا حساب، كالرجل المبذر المسرف، المتلاط في ماله.

الانحراف الخلقي Psychopathy

إن الصفة التي تطلق على الشخص المنحرف الخلق بسبب عيب في تكوين جهاز العصب psychopathy أصبحت تلوكها الألسن، فخررت في كثير من الأحوال عن معناها الأصلي؛ وسبب ذلك أن الكثيرين الذين يشخصهم أطباء الأمراض العقلية كذلك، ليسوا سيكوباثيين بالمعنى الصحيح ولكنهم أفراد عاديون، هبطت طاقتهم عشرين أو ثلاثين درجة وما يbedo عليهم من أعراض لا علاقة لها بالانحراف الخلقي، ولكنهم في مجال النورستانيا أو دونه قليلاً.

فإذا عولج هؤلاء بتجديد الطاقة في الجهاز العصبي، زالت أعراضهم ويرهنو للملأ وللأطباء أنهم لم يكونوا يوماً مصابين بذلك الداء المسمى بالسيكوباثية. ومما يدعو لشدة الأسف أن بعض المرضى الذين حكم

عليهم أن يقضوا البقية الباقيّة من حياتهم في سجون أمريكا كانوا فريسة هذا التشخيص الخاطئ. فمن المعلوم أن السيكوباتيـ الانحراف الخلقيـ الأصيل داء غير قابل للشفاء.

إن السيكوبات^(٥) الأصيل (الشخص المنحرف أخلاقياً بسبب عيب في جهاز العصبي) لا يستجيب أبداً للعلاج الذي وصفته في هذا الكتاب.. كل ما في الأمر أنه يتحسن قليلاً وتخفف حدة نوباته نوعاً ما ويقل حدوثها، ولكنهـ وهذا مهم جداـ إذ يشعر بهذا التحسن في طاقته يسأـ استعمالها ويسلك سلوكاً لا يتفق وصاحب العقل السليم وبرغم كونه غير قابل للشفاء، فإنه يقوم بأعماله اليومية كسائر الناس وقد يخدعهم بلباقته وفصاحة لسانه وحسن هندامه إلى أن يرتكب جريمة قتل أو سرقة أو هتك عرض أو غير ذلك من الأفعال الشائنة.

وفي اعتقادي أن السيكوبات الأصيل هو ذلك المريض الذي ينقصه في الخلايا العصبية عنصر كيميائيـ كله أو بعضـهـ لابد من توافره عند الشخص السليم. وليس صحيحاً أن مرضه يعزى إلى عيب في نظامه

(٥) المترجمـ تطلق كلمة (السيكوبات) على الشخص المنحرف الأخلاقـ بسبب اضطراب في تكوين جهاز العصب المركزيـ وهذا ما يدعو القاضي في كثير من البلدان أن يعتبره غير مسئول عن الجرائم التي يرتكبها من قتل وهتك عرض وغيرهماـ أو أن يحاول بالاستعانة بالطبيب الشرعيـ أن يحدد بالضبط إذا كان في الساعة التي ارتكب فيها الجنايةـ أو الجنحة مستمتعاـ بقواه العقليةـ أم لاـ و(السيكوبات) عادة لبقـ حلو الحديثـ حسن الهنـدامـ حاضـر البـديـهةـ وفي كثير من الأحيـان حـسن المـنـظـرـ ولـذـا يتـعرـضـ الـذـينـ لاـ يـعـرـفـونـ لـلـانـخـدـاعـ بـهـ وـنظـرـيـةـ المؤـلـفـ فـيـهـ أنـ كـيمـيـاءـ مـخـهـ تـجـعـلـهـ غـيرـ قـابـلـ لـلـشـفـاءـ هـذـاـ إـذـاـ كـانـ التـشـخـصـ صـحـيـحاـ،ـ وـيـعـتـقـدـ أـنـ الـكـثـيرـينـ مـاـ يـشـخـصـهـ أـطـبـاءـ بـهـ الصـفـةـ لـيـسـواـ كـذـلـكـ.ـ وـلـيـكـنـ مـعـلـومـاـ أـنـ السـكـوـبـاتـيـةـ لـيـسـ جـنـوـنـاـ.

الفكري أو في (شخصيته)، إن العيب كله في خلاياه العصبية، فمن المعلوم أن الشخصية في الحيوان والإنسان تتوقف على هذه الخلايا وتتغير بتغير هذه الخلايا بسبب التعب والضعف وشدة الحساسية إلخ..

وأكرر القول إن عدد الذين يصابون بهذا الداء أقل كثيراً مما يظن. وليس من الإنفاق أن يحكم على رجل كان أو امرأة بهذا الوصف قبل أن يعالج علاجاً كاملاً بالطريقة التي وصفت، فإذا لم يستجب للعلاج رغم ما بذل معه من الجهد وطرق معه كل باب، يحق لنا أن نقول عنه إنه سيكوبات أصيل غير قابل للشفاء وللإنسانية حق حجزه اتقاءً لشره.

ماذا يضعف الأعصاب؟..

ما توصلت إلى نظريتي التي تتلخص في أن سبب العصاب هو الخوف من الأحساس الغامضة التي تسري في الجسم بسبب استنزاف الطاقة في الخلايا العصبية، كنت أحلم الأسباب التي تؤدي إلى هذا.

كنت ثابت العقيدة في صحة نظريتي ولكنني كنت عاجزاً عن معرفة الطاقة أو استنزافها. فأخذت على عاتقي، إزاء هذه الحالة، أن أبحث عن هذه الأسباب مهما كلفني ذلك من الجهد والوقت.

وتحقيقاً لهذا الهدف، رسمت لنفسي خطة لا أزال أميناً لها وهي الوقوف من مرضى على الحوادث السابقة للمرض في حياتهم، بغير أن أعني بأحلامهم أو ذكريات الطفولة المنسية.

فمما يعنيني معرفته عنهم البيت الذي عاشوا فيه أطفالاً وحالة والديهم الصحية والعصبية وحالة المريض نفسه في طفولته، في لعبه مع غيره من الأطفال وفي مدرسته.

يهمني أن أعرف مدى السهولة أو الصعوبة التي كان يؤدي بها المريض واجباته المدرسية ومقدار نجاحه في فرقته الدراسية وفي رياضته وألعابه وفي حياته الاجتماعية، وفي أول عمل ارتزق منه أو أولى الوظائف التي تقلدها، وفي مغامرات الحب وفي الزواج.

أريد أن أعرف إذا كان من طبيعته سهل التعرض للبرد والذكام والإصابة بالتهاب جيوب الأنف والحمى. وما العمليات الجراحية التي أجريت له والظروف التي لابستها؟ وهل اشتغل بأعمال عرضته للإجهاد المتواصل؟ هل أثقلت كاهله مسؤوليات معينة؟ هل أصابته هزات وجданية في حياته أو أصيب في حادث ذي خطورة؟

وفوق هذا كله، يهمني معرفة أول عهده بالأحاسيس التي سببت له الخوف الذي تغلغل فيه ومعرفتي هذا بإسهاب وتفصيل.

ومن عادي أن أسجل تاريخ الحالة خلال السنوات العشر الماضية منذ بدء المرض. وكانت النتيجة التي توصلت إليها من سجلات المرضى التي تجمعت لدى طيلة السنوات الماضية، تدلني على حقيقة لا تقبل الجدل؛ ألا وهي أن السواد الأعظم من حالات ما يسمونه (الانهيار العصبي) والأمراض العقلية يعزى مباشرة إلى واحد أو أكثر من الأسباب

الآتية: الصدمات الوجданية، إجهاد عصبي طويل الأجل، أمراض معدية من شتى الأنواع، الإصابة بحميات وتسرع المريض بعد الشفاء منها إلى استئناف أعماله قبل الأوان، تعسر حالات الحمل والولادة عند المرأة، اشتغال الذهن بالهموم مدة طويلة، خوار القوى عقب عملية جراحية، سوء التغذية.

وهذا ما قصته علي امرأة استحاللت حياتها جحيمًا مدة ١٧ عامًا:

(لما كنت في سن الطفولة المبكرة قفزت أمي من نافذة ورأيتها بعيني ملقاء على الأرض، وقد كان لهذا الحادث وقع شديد في نفسي. ولم تعد أمي بعد هذا الحادث إلى حالتها الطبيعية. كانت تحسن معاملة أولادها ولكنها كانت تسئ معاملة جيرانها، وكان البيت لهذا السبب مسرحاً للتوتر والنزاع والتصادم كل الوقت الذي كنت فيه في مرحلة النمو، وليست حياتها الزوجية كانت بعيدة عن السعادة فطلقت.

ثم استأنفت قصتها:

(وحدث بعد زواجي بعامين أنني بدأت أشكو من إحساس مخيف كان يساورني كلما ركبت مصدعاً كهربائياً أو دخلت أحد (أكشاك) التليفون. على أن هذا الإحساس لم يكن بالعنف الذي كان يعني من ركوب المصعد أو دخول كشك التليفون. غاية الأمر أنني كنت لاأشعر بارتياح وكنت لا أفعل هذا بسهولة. وفي خلال الحرب العالمية الأخيرة، التحقت بوظيفة في مدينة واشنطن وكانت حينذاك قد بلغت حالة من

المرض تحرمني لذة الشعور بالارتياح في أي مكان أغشاه، اللهم إلا بيتي ومكتبي، واضطررت رغم أنفي أن تكون حركاتي مقصورة على ذهابي إلى محل عملي والعودة منه توا إلى البيت. وبهذا انكمشت نواحي نشاطي فلم أتخد لي أصدقاءً ولم تعدد لي هوايات أو اهتمام بشيء آخر).

(وفي سنة ١٩٤٦ أجريت لي جراحة خطيرة نالت مني كثيراً وكلفتني من الإجهاد فوق ما في وسعي، وبدأت عندئذ أتخيل مواقف غريبة تصور لي أنني أقفز من النوافذ والقنطر وأرصفة الموانئ، وكان يهياً إلي أن هذه الصور واقعية، وأنني أقدم على عمل هذه الأشياء فعلًا.. وبذلك أصبحت أخشى أن أذهب إلى أي مكان إطلاقاً).

وعلمت منها بعد ذلك أنها عولجت بالتحليل النفسي مدة عام، قيل لها في نهايتها إن مرضها يطلق عليه اسم الخوف من الخوف phobophobia وأنها في حاجة إلى التقوية ورجعت بعد ذلك إلى طبيب العائلة فزاد الطين بلة بقوله لها، إنها قد تكون مصابة بالسل. وما جاءت إلى كانت في حالة تستدر العطف، كانت لا تستطيع السفر أو الانتقال من مكان إلى مكان أو عبور الشارع أو الخروج بمفردها وكانت تضطر إلى أن يصحبها أحد أقاربها أو معارفها، تجنباً لما عساه أن يحدث لها لأن تقفز من مرتفع أو تلقي بنفسها على الأرض. وبعد المرة الثانية التي تناولت فيها الدواء وعولجت علاجاً نفسانياً، أمرتها بالخروج والانتقال والركوب، بغير أن يرافقها أحد.

وقد كان هذا عسيراً عليها طبعاً في بادئ الأمر ولكنها اضطرت إلى عمله نزوأً على رغبتي. وقد واظبت على العلاج أربعة أشهر، نالت في نهايتها الشفاء كاملاً.

وقد كانت العوامل التي نالت من هذه المريضة كثيرة، أهمها: الصدمة الوجدانية التي أصابتها في طفولتها المبكرة بسبب حادث أنها- وقد كانت المريضة منذ صغرها شديدة الحساسية- والتوتر في حياتها المنزلية والفشل في الزواج، كانت هذه العوامل فعالة في استنزاف طاقتها العصبية إلى درجة باتت تحس فيها بذلك الشعور الغريب المؤلم. فلو أنها أدركت موقفها في وقت مبكر وعملت على تغذية الاحتياطي من رأس مالها، لما وصلت إلى ما وصلت إليه من المرض. ولكن حالتها زادت سوءاً بما قاسته من آلام المرض والعملية الجراحية الخطيرة والحمل والولادة العسيرة والوحدة، والحرمان من اللعب واللهو والتسلية زمّاً طويلاً، مما هبط بها إلى مجال النورستانيا، حيث بلغ عصاب الخوف عندها نهايته.

هذا الطعام لا يلائمني...

وهذه مريضة أخرى جوَّعت نفسها عشرين عاماً؛ لاعتقادها أن ألوان الطعام العادية لا تلائمها. وقد كانت منذ طفولتها شديدة الحساسية، فشجعها والداها على تغيير الأصناف التي تطيب لها وتجنب سواها مما يقدم لها وكانت تستسلم للقئ كلما توترت أعصابها. ولذا كان أهلها يكثرون من ممازحتها وتذليلها؛ خشية إرغامها على أكل ما لا تحب فتصيبها نوبات القئ. وقد دل سجل تاريخها على إصابات مختلفة بالإسهال والإمساك والمليوعة واستشارت أطباء اختصاصيين في الحساسية Allergy وأشار عليها إلى أن تأكل هذا وذاك وألا تتناول أي نوع من الأدوية، وأنها كانت تتأثر من تناول فيتامين معين مثير للحساسية ولكنها كانت تجهل اسم ذلك الفيتامين، فتعتمدت أن أعطيها حبوباً هي في الواقع فيتامينات دون علمها، فلم تتأثر منها بتاتاً، مما دلني على أن تأثيرها كان مجرد وهم لا حقيقة فيه. وكان من الصعب أن تفهم المريضة في بادئ الأمر أن أصل شكوكها هبوط في طاقتها العصبية وأن طول المدة التي كانت تستسلم فيها إلى أحاسيس جعل هذا الاستسلام عادة يصعب الإقلاع عنها.

والواقع أن عدد المرضى الذين يعالجون بسبب ما يشكون منه من علل معدية، ترجع إلى عللهم العقلية- لا يحصى، وأن ما يسمونه (الحساسية) ما هو في الواقع إلا هبوط في الطاقة العصبية وكلما زاد هبوطها بطول المدة، ازداد المرض شدة.

مراحل خطيرة...

في حياة الإنسان مرحلتان خطيرتان؛ أحدهما سن البلوغ والأخرى سن اليأس.

وكل منهما يتسبب عن تغيرات في وظائف الغدد الصماء، يتأنى عنها اختلال في التوازن وإجهاد للجهاز العصبي شديد الوطأة.

وفي خلال كل من هاتين المرحلتين، لا تظهر على الأشخاص ذوي الأجهزة العصبية السليمة أعراض غير مألوفة تبعث في نفوسهم الخوف؛ لأنهم يكيفون أنفسهم تكتيئاً يلائم هذه التغيرات، كما قصدت الطبيعة أن يكون ذلك شأنهم، وهذا ما ينبغي أن يكون بيد أن هذه التغيرات تسبب اضطرابات لأولئك الذين لا تحملها أجهزتهم العصبية الضعيفة، فيشكون من أحاسيس بدنية أليمة وأعراض مزعجة وكثيراً ما تسارورهم من جراء هذه الأحاسيس والأعراض مخاوف منوعة.

وقد تكون الملانخوليا عرضاً من أعراض هذه التغيرات ويطلق عليها حينئذ اسم التقهقرية^(١) Involution Melancholia نسبة للسبب الذي أدى إليها - أي التغيرات التي باغتت الجهاز العصبي بعنف، فاستنزفت منه الطاقة. ومع أن قرائن هذا النوع من الملانخوليا لا تختلف عن مثيلها في مجال الملانخوليا التي سبق وصفها، فإنها تستجيب للعلاج بسرعة عجيبة وتزول أعراضها في وقت قصير.

(١) المترجم - والمانخوليا التقهقرية نوع من الجنون Psychosis Neurosis وليس عصباً.

والمهم أن يعرف المرء كيف يواجه التغيير الذي يطأ عليه في كل من مرحلتي البلوغ واليأس بكل شجاعة ولا يتطرق إلى نفسه بسببها شيء من الخوف، لأنه حادث طبيعي لا يستدعي الانزعاج.

الفصل الخامس

الخجل

في أغلب حالات الأمراض العقلية التي تساور أصحابها المخاوف المتنوعة، نجد في سجلات المرضى أمثل العبارات الآتية التي لها دلالتها:

(لقد كت في طفولتي خجولاً أو خجولة.).

(كنت على الدوام شديد الحساسية وكان شعوري يجرح بسهولة.).

(كان يبدو أنني كنت دوماً أخاف شيئاً ما).).

(كان من العسير علي أن يكون لي أصدقاء وكانت أحسد إخوتي وأخواتي لقدرتهما على ذلك.).

(كنت طول حياتي أريد أن أكون محبوباً، ذا حظوة عند الغير، ولكن كان ذلك عسيراً علي.).

(لا أستطيع أن أعبر عما يجول في ذهني، مهما بلغت معرفتي بالشيء الذي أريد أن أقوله ويبدو لي أن هناك شيئاً يحول بيني وبين التعبير عن رأيي. أسمح للآخرين أن يبدوا آراءهم، وبذلك يغطون بأقوالهم على أقوالي، واقف حيال هذا مكتوف اليدين. وبعد ذلك آخذ في التفكير في هذه

الحالة الأليمة عندما آوي إلى فراشي واحتد غضباً وأحارب نفسي لأن الشجاعة قد خانتني، فلم أستطع الدفاع عن آرائي ومعتقداتي).

ليست هذه الاعترافات مجرد أقاويل ساقتها الصدف. أنها قرائن وأدلة لها أهميتها لطبيب الأمراض العقلية في تشخيص المرض.

الخجل - سواء في الصغير أو الكبير - من أكثر أعراض التعب في الجهاز العصبي ظهوراً، وهو في الوقت نفسه من أسباب إضعاف الطاقة العصبية. فلندرس هذه الظاهرة إذًا من ناحيتين: كعارض أولاً، وكسبب ثانياً.

لا يولد أحد خجولاً...

ليس الخجل صفة يولد بها الإنسان، وإن كان صاحبه لا يذكر مناسبة واحدة في حياته تجرد فيها من الخجل.. الخجل حالة مكتسبة ارتبطت بحادث معين مفرز قد يرجع إلى عهد الطفولة المبكرة، لاسيما إذا كان الجهاز العصبي ضعيفاً شديداً الحساسية.

وخذ مثلاً: طفل في السابعة من عمره مرهف الحس يطلب إليه أن يعزف على الكمان أمام قريبة له بمناسبة حضورها للزيارة وتلبية لهذا الطلب يمسك الطفل بالكمان ويسندها إلى كتفه بالكيفية التي تعلمها، ولكنه وهو يفعل ذلك يشعر بإحساس غريب مزعج في معدته. تأخذ

عضلات بطنه في التقلص. فيقول في نفسه: (أخشى أن أقع مخشياً علي من شدة الألم
أمام قريبتنا الزائرة).

وفي الحال يعتريه خوف مزعج، لاسيما أنه يعلم أن أمه تريده أن يعزف أمام
الزائرة حتى تظهر إعجابها به. وهنا يخشى أن يفضح أمره بما يظهر عليه من
الخجل، وبدأت حياته تخلو من صديق يثق فيه أو يسوح له بسره وهكذا يبيت
سجينًا مكبلاً بأغلال الخجل، ومتى تمكنت صفة الخجل من امرئ أصبحت جزءاً لا
يتجزأ من شخصيته.

والخجل ينمو كما تنمو النباتات السامة، تطول فروعه ومتدا إلى كل ناحية
من نواحي الحياة، فتغزو فريسته في كفایته وقدرته على العمل كما تغزو رياضته
وتسللية ولهوه. فكم من ألف النساء والرجال الأكفاء حسان الوجوه والأجسام،
يسرون في طريقهم والجبن باد على وجوههم ويؤدون أعمالهم والشعور بالخجل
والتعس والألم لا يفارقهم. يعيشون في حياة كلها إحراج لهم، إذ يخيل إليهم أن كل
العيون في الطريق تتطلع إليهم وتنتقد حركاتهم وسكناتهم وقلما يقدمون على إثيان
عمل بغير أن يخشوا استرعاء الأنظار إليهم.

وقد يصبح الخجل وسواساً؛ فقد شهدت مريضة كانت تعتقد أن في
أحد خديها حفرة تشوه منظرها وتدعوا المارة للتحديق فيها والسخرية
منها. وكانت تخشى الخروج حتى لا تكون أضحوكة من يراها في الشارع أو
أي مكان آخر. وما تمكنت منها الفكرة وأصبحت جزءاً منها، كانت تنظر

في المرأة وترى فعلاً تلك الحفرة المهوومة وتضع إصبعها فيها، فتزداد يقيناً من وجودها وكانت مريضة أخرى تشكو من أن فكها الأسفل هبط حتى كاد يصل إلى صدرها وكانت تؤكد لي أنها تراه هكذا كلما نظرت خيالها في المرأة، ومن الأقوال التي كررتها على مسامعي: (عندما أنظر في المرأة لا يسعني إلا أن أقول: ما هذه الخلقة القبيحة المشوهة؟).

وجاء مرة لمستشاري مدير محل تجاري كبير في نيويورك بشأن أمر طال تردد فيه وأعجزه عن البت في الطريق الذي يسلكه حياله، قال إن الشيب قد دب في رأسه، ولا يدري إذا كان من اللائق صبغه أو تركه على حالته الطبيعية، وهو حائز لا يدرى أي قرار يتخذ. فمن جهة يخشى أن يbedo عليه الكبر والهرم إذا ترك الشعر الأبيض يغزو رأسه، ومن جهة يخشى أن يصبغه فيصبح أضحوكة زملائه ومرؤوسيه والواقع أنه كان شديد الرغبة في صبغ شعره ولكنه لم يجرؤ على اتخاذ قرار حاسم.

وكان إلزاماً علي أن أبين له أن هذا التردد الذي سبب عذابه وأرقه وعصبية مزاجه وقلقه وارتيابه في نظرات زملائه ومرؤوسيه وسرعة غضبه وتعطيل عمله، لا دخل له إطلاقاً بالشعرات البيضاء التي دبت في رأسه. كل ما هنالك أن التردد تصادف ارتباطه بهذه الفكرة وكان الأمر كذلك، لو أنه طلب إليه أن يبيت بين أحد هذه الأمور: إما الزواج أو شراء بيت أو استثمار مال في تجارة.

وبعد الاستماع إلى قصة حياته، اتضح لي ما يأتي:

مرت عليه في شبابه فترة من التردد ذاق فيها شدة الألم؛ وذلك أنه لم يستطع البت في الاحتفاظ بشاربه أو الاستغناء عنه وكان في طفولته يخشى التلعثم في الكلام، بالرغم من أنه كان لا يبدو عليه ذلك إلا قليلاً.

والواقع أن هذا المريض كان منذ ولادته دقيق الحس ضعيف الجهاز العصبي، عرضة للشعور بأحساس بدنية عنيفة. وقد كانت هذه سبباً في شعوره بالخجل وعلمت منه أنه لم تمر به فترة في حياته كان لا يخاف فيها أن يبدو مضحكاً أمام الغير.

كان في صغره شديد الرغبة في أن يكون مثل زملائه من الصبية وموضع احترامهم وإعجابهم به، ولكن نظراً إلى خجله وتركيز همه في نفسه، لم تتحقق رغبته، ولما كبر ظن أن الاحتفاظ بشاربه يضفي عليه شيئاً من الهيئة والوقار، وهما صفتان كان يشعر بافتقاره إليهما، ومع ذلك فقد أحجم عن ذلك خشية أن يكون موضعًا لانتقاد أهله وأصحابه زملائه وأصدقائه.

أخيراً أطلق شاربه وبذلك تغلب على الخوف بوقوفه في وجه أحاسيسه، وقد كان هذا سبباً في تحسنه بعض الشيء، وبالرغم من فوزه في هذه الجولة، فإن الخوف كان لا يزال متأصلاً فيه، متخللاً في شخصيته كان دائماً شديداً التأثير إزاء كل ملاحظة أو إشارة يبديها إنسان عن منظره والغريب أنه كان حسن المنظر، حسن الهنadam، أنيقاً. ويبدو أصغر سناً مما هو، وكان الناس يتذمرون قوامه وشكله ومع ذلك فقد كان عصاً يصور

له كل مدح وإطراء هزءاً وسخرية. وكان يخيل إليه أن ما يقوله الناس عن حسن هندامه وطلعته بعيد عن الصدق والإخلاص وكثيراً ما كان يتطرق إليه الشك فيظن أن الناس يضحكون منه في غيبته.

وكان قبل أن أبدأ في علاجه، يحتد غضباً وتثور أعصابه إذا ما حاول أحد مرؤوسيه إنجاز عمل معين من تلقاء ذاته بغير استشارته لتوهمه أن هذا العمل إهانة له.

وقد نجح الدواء والعلاج النفسي في إنقاذه من عنف أحاسيسه وضعف جهازه العصبي ونجحت عملية تربيته من جديد في إزالة الأوهام من ذهنه، فلم يعد يظن أن الناس يحدقون النظر فيه ويعلقون على ما يرون في منظره وتكسرت تدريجاً شوكة المرض فلم يعد يرکز فكره في نفسه ودفاعه عما يتواهله فيها من هيبة زائفة ووقار كاذب. وحلت الطمأنينة محل الخوف وبدأ يدرك أن صبغ شعره أو تركه على ما هو عليه، أمر خاص به، كما أن تخيره المظلة أو رباط الرقبة من شأنه لا من شأن غيره.

وكان طبيعياً، بعد شفائة من عصابة، أن يجد علاقاته بمرؤوسيه وزملائه قد تحسنت تحسناً كبيراً، وأن تجد زوجته الحياة معه أسعد مما كانت وبالجملة بدأ يفهم حقيقة السلامة العقلية.

الخجل.. والانهيار العصبي

وهذه حالة رجل من رجال الأعمال الذين كان الحظ حليفهم، فبلغ من النجاح ورغم العيش ذروته، ولكنه أخذ يشكو يوماً من انهيار أعصابه ولم يجد تعليلًا لما حل به؛ لأنه كان لا يبذل في عمله جهداً أكثر مما اعتاده طيلة الأعوام الماضية ولم تشغله أفكاره هموم مالية، وكان وزوجته من أبرز سكان الضاحية التي كانوا يقطنان فيها ومن أحب أفرادها إليهم. ولكن على حد قوله: (أخذت أحس بغثة أني تمزقت إرباً، ولم يعد في وسعي أن أقوم بعمل بغير إجهادٍ مضنٍ).

وكان يشعر بما يشبه انفجارات شديدة الوقع في جسمه فيرتجف من قمة رأسه إلى أخمص قدمه، ويسمع طنيناً متواصلاً في أذنيه ويرى نقطاً وأشباحاً سوداء أمام عينيه ويخيل إليه أن قمة رأسه على وشك الانفجار في الهواء، وكان وهو في هذه الحالة يشكو سوء الهضم والتقلصات المعدية والإمساك تارة والإسهال أخرى. ولجأ إلى الأطباء فشخصوا مرضه بالتسstm تارة وبالتهاب المريارة تارة أخرى وعالجوه على هذا الأساس بغير نتيجة.. وساع١ حالته يوماً بعد يوم.

ولم تكن آلام المعدة سبباً في آلام مُبرحة وحسب، بل كانت نذيرًا له بخطورة حالته وأصبح يخشى الخروج من منزله، فتصيبه أزمات المرض في الطريق، وبات يخاف أن يعرض نفسه أمام الناس للسخرية والفضيحة، ولم يعد يجد لذة في عمله أو فيما يساهم فيه من ألوان النشاط في المجتمع

الذي يعيش فيه. فكف عن أن يختلف إلى النادي وأن يلعب (الجولف) أو (البردج) وأن يصحب زوجته إلى الحفلات، وإذا ما جاءهم أصدقاء لزيارتهم، اعتذر عن البقاء معهم ولزم حجرته الخاصة.

وما فحصته واطلعت على سجل حياته في البطاقة التي أعدتها السكرتيرة، قلت له فوراً أن انهياره العصبي يعزى إلى خجله. فأبى أن يقر هذا التشخيص واحتج بقوله إن هذا مدعاء للضحك. ولكنه بعد أخذ ورد وسؤال وجواب، اعترف بأنه كان في كل حياته يحارب في نفسه شعوراً (بالحرج والارتكاك) والتهرب من مقابلة الغريب الذي لم يسبق له عهد بمعرفته أو كما قال لي حرفياً: (كنت أخشى دوماً أن أظهر بظاهر لا يشرف) وكان هذا الخجل مصدر ألم له في المدرسة. حينما كان يتطلب إليه التسميع أو الإجابة عن أسئلة، كان يضطر حينئذ أن يشدد الضغط على أسنانه، حتى يظل صوته متزناً واضحاً واتبع هذه الوسيلة من ضبط النفس وتدريبها في الألعاب الرياضية وبعد ذلك في الحياة الاجتماعية في مرحلة الدراسة الجامعية وكان مما اعترف به قوله: (أما في الحفلات الراقصة فكنتأشعر باضطراب شديد بسبب العرق الذي كان يتصلب من جسمي وكانت يداي تظلان مبتلتين طول الوقت).

وما أتم دراسته، توظف في عمل يتطلب المرور على العملاء وكان يكره ذلك بشدة ولكنه وطد العزم - برغم هذه الكراهية - على أن يقوم به على أكمل وجه. ومن أقواله: (وكنت كلما ركبت المصعد الكهربائي لزيارة أحد مديري للأعمال لقضاء مهمة تختص بوظيفتي، كانت تعترني نوبات

من الألم بسبب التقلصات المعدية وكنت أشعر أثناء الحديث معه بتوتر شديد الوطأة وكانت يداي ترتجفان حتى تكونت عندي عادة غريبة وهي وضعهما في جيب. وفي النهاية أخرج وقد نالت مني هذه المهمة ما نالت ومع ذلك كله كنت أنجز العمل الذي ذهبت لأجله).

أجل، قد أنجز العمل ولكن على حساب ماذ؟.. على حساب الطاقة العصبية التي لا تقدر بمال والتي نالت من جهازه العصبي الضعيف ما نالت، وقد استطاع أن يحتفظ بهذه الوظيفة زمّاً، لأنّه كان يسمح له بعطلة لا بأس بها مرتين في العام ولأن حياته البيتية كانت تعينه على مواصلة العمل. بيد أن ذلك قد انتهى أخيراً باستنزاف طاقته وهبّوطها إلى مجال النورستانيا.. فانهارت أعصابه وأُقعد عن العمل.

وحتى يستعيد المريض صحته، كان عليه أن يدرك حقيقة حالته ويفهم أنه ليس كما يتصور - فريسة مرض خطير خبيث مجهول الاسم، بل فريسة الخجل ليس إلا. وكان عليه أن يعلم أن هذا الخجل والمعارك العنيفة التي كان يشتراك فيها ضده، تسبّب عنهما هبوط طاقته وشكواه من أعراض الإسهال والإمساك وتشنجات المعدة وتقلصاتها وطنين أذنيه والأشباح السوداء أمام عينيه، وارتجافه وتصبّب عرقه وشعوره بأنه لم يعد هو، وأن قمة رأسه تنفجر وتتطير في الهواء.

إحمرار الوجه..

هذه قصة شابة مثقفة تخرجت في إحدى كليات التجارة واشتغلت في إحدى المؤسسات كاتبة سجلات، و لما أنس رئيسها فيها الذكاء والكافية، عرض عليها أن ينقلها إلى عمل آخر أعلى مرتبًا وأمتع، فأبى ذلك رغم كل الحاج. فلماذا رفضت؟.. لأنها مصابة بداء الارتباك والتحرّج والشعور بشدة الألم إذا كان عملها يستدعي التحدث إلى غريب أو العمل بين مجموعة من الناس. ولا آثرت البقاء في وظيفتها على تفاهتها إذ فيها تتهيأ لها فرصة لا تجدها في سواها، ألا وهي دفن وجهها في السجلات فراراً من لقاء الناس وجهاً لوجه. هذه الفتاة لا ينقصها ذكاء ولا كفافية ولا جمال ولا طموح، ولكنها لا تطمئن إلى ملابسات الحياة اليومية، تخشى أن يفتضح أمرها لإحمرار وجهها خجلاً وهذا ما يضطرها إلى إخفائه وراء الأوراق والسجلات لأنها منطقة الأمان.

وهذا شاب رياضي، كان في حياته المدرسية في مقدمة أعضاء الفرق الرياضية وأحد البارزين فيها، ولكنه كان على الدوام يحمر خجلاً إذا وجد مع فتاة. أو إذا قدمه أحد أصدقائه إلى فتاة أو سيدة اندفع الدم إلى وجهه حتى أصبح قرمزي اللون، متوجّه الوجنات واستحالت كل من أذنيه رقعة شديدة الإحمرار؛ وسبب ذلك أنه كان يشعر أن الفتاة أو السيدة التي أمامه مصوّبة عينيها نحوه، تطيل النظر إليه لأنها تراه غريب الأطوار وتحدو به هذه الفكرة إلى الإمعان في حمرة الخجل وتصبب العرق والارتباك.

وكثيراً ما يتخذ الناس إحمرار الوجه ذريعة للدعایة والضحك والواقع أنه لا يوجب هذا ولا ذاك، بل يستدر العطف على صاحبه، لأنه مصدر ألم لا مزيد عليه، فالكثير من النساء والرجال يشكون من إحمرار وتصبب عرق لا سبيل إلى التخلص منها ومما يجلبها عليه من حيرة وارتباك وكلما تغلغل فيهم ذلك الشعور، تضاعف تركيز أذهانهم في نفوسهم وزادت طاقتهم العصبية هبوطاً.

وأمثال هؤلاء يدفع بهم الإحمرار والخجل إلى الشعور بالاختناق وتلقيصات الحنجرة وفقدان الصوت ومنهم من تساورهم أفكار مُشوّشة مُفزعة تدور في رؤوسهم، فتضطرب أذهانهم ويعجزون عن التفكير السليم ويبلغ بهم الخوف من الاضطراب وتشويش الذهن أنهم يلزمون الصمت فلا يفتحون أفواههم بكلمة. هذه كلها أعراض الخجل وهو خشية التعرض لسخرية الغير، وهذه الخشية كما سبق القول مراراً سببها ربطةً بأحساس الجسم، فإذا ما خاف صاحبها منها، انتقل منها إلى الخوف من أوضاع أخرى يعتقد أنها سبب سريانها في جسمه وما سبب هذه الأحساس في الواقع سوى هبوط الطاقة في خلايا الجهاز العصبي وبتجديدها بالعلاج تعود إلى حالتها الطبيعية. أما إذا اقتصر العلاج على الأعراض دون تقوية الخلايا، اشتدت الأحساس وزدادت عنقاً وعدداً وزدادت الطاقة هبوطاً وهكذا تصبح الحالة دائرة خبيثة.

قد تكون خجولاً ولا تدري

إذا كان الخجل طويلاً المدى - من الطفولة المبكرة مثلاً - فقد يجهل صاحبه أنه خجول؛ فالكثير من الناس يتأملون من اضطرابات هضمية ومعوية أو أمراض قلبية أو قرح معدية أو إكزماً أو ضيق في التنفس، وغيرها من العلل التي تدل على أنها أعراض الخوف من الأحساس البدنية. كل هؤلاء يخشون أن يفتح أمرهم أمام الغير.

هذا هو أكثر أنواع أمراض الخوف انتشاراً وهو عادة أول لون من ألوان الخوف يساور ذهن المريض، ثم يتسع بعد ذلك إلى أن تتضخم أصوله ومتده فروعه. وبهذه المناسبة نسرد في الفقرات التالية تاريخ مريض، ول يكن اسمه المستعار "س":

(كنت في السنوات الخمس الأولى من حياتي وحيد والدي وحدث قبل أن أولد، أن فقدت والدي عدة أطفال. فكان طبيعياً أن تشتد عناءة والدي بي وتوجه كل همها وفكرها في صحتي وفيما أفعل ولم تكن تسمح لي أن ألعب مع غيري من أولاد الجيران؛ بدعوى اتصافهم بالخشونة وافتقارهم إلى الآداب السامية، وكانت تخشى على الدوام من أن يدفعوني إلى السامية أو المساهمة معهم في عمل يتلقى عنه خطراً أو نتائج غير حميدة. وكثيراً ما كانت تجريني جرًّا من بين رفاق في اللعب وعاقبتني مرة بالضرب أمام أعينهم بسبب اللعب معهم، فكرهتها للتدخل في حرتي وعرفت أن هذا

العقاب قد جعلهم يصفوني بعبارة (ابن ماما) وأمثالها ولما لم يكن لدى حيلة مقاومتها رضخت لرغبتها.

(وقد كان هذا سبباً في خجلي وابتعادي عن غيري من زملائي وكنت اضطر إلى التعويض عن ذلك بالالتجاء إلى أبي أو عمتي أو جدي لتشجيعهم أبياً وعطفهم على. وكانوا لا يتددون في اللعب معي وكنت أشعر معهم بالطمأنينة).

(وقد كنت ناجحاً في مدرستي، مكملاً على دروسني في الفرقة وكان المدرسوون راضين عنى وعن عملي ونتائجي النهائية في الامتحانات حسنة. غير أن الشيء الوحيد الذي كنت أقلّل فيه هو الوقوف أمام التلاميذ للتسميع).

(وفي مرحلة الدراسة الثانوية كانت نتائجي كذلك متفوقة، غير أنني كنت لا أسهم في الألعاب الرياضية أو النشاط الاجتماعي. ولم يكن سبب امتناعي عنها عدم الرغبة فيها، إنما العكس هو الواقع، إذ كنت أتمنى من صميم فؤادي أن أكون محباً لمشاركة الغير والاندماج في الجماعة. وقد حاولت ذلك فلم أنجح. وكانت إذا تحدثت مع فتاة شعرت بعدم ارتياح وعصبية في مزاجي، وكانت القرية لا تجود بكلمة أقولها لها فإذا حاولت الكلام، يأخذ العرق في التصرب من جبيني وينخفض صوتي حتى يصبح الكلام قمة خافته غير مفهومة وأشعر بالخزي. ولجأت بعد ذلك إلى تبرير موقفي بقولي إن أولئك الزملاء من فتيات وفتية غير جديرین بالاهتمام

على كل حال وأبني أشد ذكاءً من أكثرهم وأصبحت بعد ذلك أسلك مسلك المتعالي المتباهي وأشعر أن سواي لا يستحق مني سوى الازدراء والاحتقار).

(واشتغلت عاماً مع والدي في أعماله التجارية ثم أعلنت الحرب فدخلت الجندي، حيث عهد إلى بعمل كتابي في إحدى الفرق وكان عملي مكللاً بالنجاح ولم أجد أدنى صعوبة (خجل) في التحدث إلى الضباط ولكنني كنتأشعر بعدم الارتياب والقلق وعدم الميل للكلام عند وجودي مع أمثالى من المجندين، ولم أستطع أن تكون علاقاتي معهم كما يجب رغم محاولتى. ونظراً لما كنتأشعر به من تركيز أفكارى في ذاتي وعدم ارتياحي لوجودي معهم، كنتأتجنبهم. ولذا لم يكن لي أصدقاء ولم أساهم في الحفلات التي كانت تقام لجنود فرقتي).

(وخطر بيالي مرة أن أتصيد فتاة كما يفعل الغير ولكن عجزت عن ذلك؛ لجهلي العثور عليها بنفسي وكان مجرد التفكير في مرافقة فتاة غريبة لا أعرفها، ترتعد له فرائصي إذ كنت لا أعرف كيف أسلك معها أو ماذا أقول لها).

وما سرحت من الجندي، استأنفت العمل مع والدي وكانت حينئذ قد بلغت العمر الذي ينتظر مني فيه أن أتحمل مسؤوليات العمل، كالملاور على المطاعم التي نبيع لها بعض منتجاتنا ولكن مثل هذه المهمة كان عبئاً

ثقيلاً علي. وكان ينتظر أن يكون مثل هذا العمل سهلاً، بل داعياً للتسلية، لأن والدي كان يعامل تلك المطاعم منذ أعوام طويلة.

(كان يخيفني في هذه المهام علمي أنني سأتحدث إلى المدير أمام الناس وأن جسمي سيبتل بالعرق بمجرد أن يفتح الباب المؤدي إلى مكتبه، وأن عضلات معدتي ستأخذ في التقلص. فأتألو من الألم وأخشى أن أتقى وشعرت بخشونة في يدي، ولذا كنت أخشى التسليم على الناس. وأخاف أن يهزأ بي الناس إذا ما خاني صوتي فيصبح كلامي فحيحاً ضعيفاً، لا يليق برجل مثل ضخم الجسم. وكان مما يزيدني خجلاً خوفي من أن المدير والفتاة الجالسة إلى الخزينة يرمياني بالجنون).

(وبالرغم من ذلك فقد كان لزاماً علي تأدية هذه المهام. بيد أنني كنت أعود بعدها مرهقاً، أجر قدمي جراً ولا أستطيع الذهاب إلى السينما وكانت أكره البقاء مع أفراد أسرتي أو أن أشارك والدي في اللعب، بل كان كل همي أن أغلق باب حجري واستمع للإذاعة وآسف على ما وصلت إليه حالي..).

(تأكدت أنني فاشل، تعيس، لا يرجى مني، لا حيلة لي في التغلب على متابعي، وكانت أكره أن أفكر في السنوات الطويلة الباقية من عمري وخطر بيالي أن أستغير من المكتبة بعض كتب علم النفس والتحليل النفسي، ففعلت آملاً أن أجد حللاً مشكلتي الغامضة وأن أبحث إذا كان في هذا العالم أناس مثلي).

(وكلما توسيع في المطالعة، زدت اضطرابا وأخذت ألومني لتربيتي هذه التربية الفاشلة التي خلقت مني (ابن ماما). ثم أخذت ألومني والدي لأنه لم يوقف أمي عند حدتها في تربيتي، في حين أنه كان يجدر به أن يعرف عاقبة هذا النوع من التربية.. كل هذا لم يأت بنتيجة ولم يبعد عني ذلك الشعور المخيف الذي يستولى علي كلما لقيت أناسا لا أعرفهم وكان علي أن أتحدث إليهم).

لقد تعمدت الإطالة في وصف هذه الحالة، لأنني سأشير إليها مرات في الفصول التالية من هذا الكتاب، ولأنها حالة مثالية للخجل وأثره في عمل صاحبه وشخصيته أن الأعراض التي كان يشكو منها هذا الرجل كانت في جملتها عقلية لا بدنية برغم الآلام المعدية والعرق البارد إلخ..

لقد ولد بجهاز عصبي ضعيف، فكان عرضة لشدة الحساسية وسرعة التأثر مما يقال له أو عنه وقد زادت هذه الحساسية معاملة الأم ويدرك القارئ أن هذا المريض كان يصادف ارتياحًا في اتصاله بعمته وجديه أكثر مما يجده مع نظرائه من الأطفال الذين في سنه ولذا قضى شطرًا كبيرًا من عمره مستسلماً للخوف وعدم الاطمئنان والشك في نيات الغير.. كان لا يشعر بارتياح في حياته المدرسية والجامعية وخلال الفترة التي قضتها في الجيش، كلما حاول الاندماج في الحياة الاجتماعية، فلما نزل إلى ميدان

العمل تأصلت فيه كراهية المجتمعات وتضاعف خوفه بسبب استسلامه لشعوره وتجنبه الغير.

وتسبب عن عصاب الخوف استنزاف الطاقة من جهازه العصبي ولما اضطر إلى القيام بالمهام التي كان يكره القيام بها- وهي المهام التي تشير فيه تلك الأحساس الأليمة- اشتدت هذه الأحساس وساعدت على إضعاف طاقته فوق ضعفها.

حارب مشاعرك..

عندما اتضح للمريض أن يحارب مشاعره ويقف ضدها ويتحداها، أكون قد مهدت لهذا النصيحة بشرح هذه المشاعر والأحساس له وإيقافه على طبيعتها فلابد من تعريفه أنها عديمة الضرر وأنها شعور عادي يشتدد ويتضخم بسبب مرضه وكانت سبباً في خوفه زمناً طويلاً، ومتى أدرك جيداً هذه الحقائق، يطلب إليه أن يتحدى هذا الشعور ويقف في وجهه ويقوم بعمل الأشياء التي كان يخشى القيام بها. عليه أن يخاطب هذه الأحساس بقوله: (هلمي، هلمي.. إنني أعرف حقيقتك أعلم جيداً أنك لا تستطيعين إيذائي وأن الخطر الذي كنت أتوهمه فيك لا وجود له).

فإذا ما فهم المريض جيداً طبيعة أحاسيسه: أسبابها وخلوها من الضرر وأقى الأعمال التي كان يخشى إتيانها، يتبين له أن المشاعر التي ترتبط بهذه الأعمال باتت أخف حدة ووطأة مما كانت ويدرك أنه أصبح في وسعه أن يعمل اليوم ما كان يجب أن يعمل بالأمس. وحسب هذا الإدراك

أن يكون معاوناً له على تجديد طاقته والخطوة التالية أسهل من سابقتها.. فكلما اتبع أمر الطبيب ووقف لأحساسه بالمرصاد وتحداها أن تقدم نحوه، أيقن أن حدتها قد خفت وأصبحت لا تستجيب له إذا ما دعاها والخطوة الأخيرة في سلم العلاج أنها لا تعود. لقد شُفيَ المريض تماماً.

وهنا أريد أن أوصي القارئ بأن يقرأ هذه الفقرات مرة أخرى؛ لأنها على الرغم مما تبدو عليه من السهولة والبساطة فإن معانيها تختلط على الكثيرين.

وأرجو ملاحظة النقطة الآتية بعناية:

- إنني لا أوصي المريض بأن ينفض يديه من هذه الأحساس ويأتي الاعتراف بها، فليس في وسع إنسان أن يخدع عصاب الخوف بل ينبغي أن يواجهها بصرامة (في الفضاء الأوسع). أما إذا حاولت طمس معاملها والزعم بأنك لست خائفاً، فإنك تكذب على نفسك وبذلك تضعف قوة الخوف بدلاً من أن تكسر شوكتها.

- أنصح لك أن تواجه الخوف كما هو- وعلى علاقته- بعد أن أصبحت تتفهم طبيعته وأيقنت أنه عديم الضرر ومتى تسلحت بهذا الإدراك وهذا الفهم، تقدم نحو أحاسيسك بشجاعة وجرأة، كما تقدم داود النبي نحو (جوليات) الجبار في القصة التي وردت عنه في التوراة.

أنت الآن كالنبي داود مزود بسلاح الحق والحق لا يغلب.

الغيرة

الغيرة كداء السرطان، تغزو فريستها وتتغلغل في شخصيتها، حتى لا تدع جانباً من جسم صاحبها أو عقله يخلو منها.. ومتى علقت بذهن إنسان فهيهات أن يفلت من قبضتها الفولاذية، لأنها تبقى جاثمة فوقه ليلاً ونهاراً ولا تنفك تهمس في أذنيه موحية إليه بالشكوك السامة، فتمنعت الراحة وتحرمته سلامـة العـقل. إن الغـيرة مصدرـ الكـثير من التـعبـ التي تستـوليـ علىـ أـعـصـابـ المصـابـ بهاـ.

ومن طبيعة الغيرة أنك لا تستطيع مهادنتها أو ملاقاتها في منتصف الطريق لأنها لا ترضى الأنصاف ولا تقنع إلا بالنصيب كاملاً غير منقوص وليس في وسعك مداعبـتهاـ أوـ الضـحكـ عـلـيـهاـ وإـذاـ سـخـرتـ منـهاـ تسـربـتـ إلىـ الأـعـماـقـ وبـاتـ خـطـرـهاـ عـلـيـ العـقـلـ أـشـدـ مـاـ كـانـ. ولاـ وـاقـعـ أـنـ الفـرقـ بـيـنـ الرـجـلـ الـذـيـ يـعـتـقـدـ أـنـ السـيـدـ المـسـيـحـ فـتـمـكـنـتـ مـنـ هـذـهـ الـفـكـرـةـ وـالـرـجـلـ الـذـيـ يـعـتـقـدـ أـنـ كـلـ موـظـفـ جـدـيدـ فـيـ المـكـتبـ الـذـيـ يـعـمـلـ فـيـهـ يـحـاـولـ أـنـ يـحلـ محلـهـ.. الـفـرقـ بـيـنـ هـذـاـ وـذـاكـ درـجـاتـ الجـنـونـ!

ما هي الغيرة؟..

الغيرة عارض من أعراض الخوف والرجل الذي يشعر بالاطمئنان والأمن في قرارة نفسه، لا يمكن أن يُبْتَلِي بداء الغيرة أو أن تعرف الغيرة إليه سبيلاً. قد تحسد أحد الناس لأنه أسعد منك حظاً وأكثر استمتاعاً بمزايا أنت محروم منها أو يبدو على الأقل كذلك، بيد أن هذا ليس المقصود من الغيرة.

الغيرة دليل المرض؛ لأن العقل الذي تلازمه معهم بالخوف والخجل وعرضة للإصابة بحالة خبيثة من المرض تفتّك بشخصيته، ودعني أكرر القول- وإن اتهمت بعيوب التكرار- إن الخوف أو توقع الخطر أول دليل على التعب الذي يصاب به الجهاز العصبي.

ويأتي الخوف أو توقع الخطر في بادئ الأمر في صورة غامضة ينقصها الوضوح والتوكين.. يشعر صاحبها بعدم الطمأنينة ولا يعرف سبب ذلك، اللهم إلا إذا فهم جيداً النظريات التي جاءت في هذا الكتاب أو المؤلف الذي سبقه (لا تخف).

الغيرة إحساس

الكثيرون من الكتاب الذين عالجوها هذا الموضوع يعزون الغيرة إلى وجдан هدام شديد الوطأة في النظام الفكري ويشجع هؤلاء الكتاب المرضى على البحث عن جرثومة داء الغيرة والتنقيب عنها في الأفكار التي

تشغل بالهم. وفي اعتقادي بعد خبرتي الطويلة في علاج هذا الداء أن الباحث في أفكاره عن مصدر الغيرة (كمطلب الماء في جذوة نار). إنني أقرر عن يقين أن الغيرة لا علاقة لها بالنظام الفكري ولكنها كسائر أنواع الخوف ترجع إلى شعور في جسم صاحبها.

إن المرأة أو الرجل الغيور يشعر بأحساس عنيفة تندفع سارية في جسمه دلالة على خوفه وعدم اطمئنانه، وكلما اشتدت هذه الأحساس اشتد خوفه وعدم اطمئنانه تبعاً لذلك. فإذا كنت لا تفهم طبيعة هذا الشعور وأسبابه، تعزوهما إلى أن المرأة التي تحب - أو الرجل - على وشك الإفلات منك وأنك مهدد بفقدانها وتعلل الأحساس بالقول (لولا أن هناك ما ينذر بفقدان السعادة وحرماني من الحبيب، لما كنتأشعر بما أشعر به) وعندما توحى إلى نفسك بهذا القول، يكون مثلك مثل الرجل الذي يعلل المشاعر المبهمة الأليمة في صدره بأنها من أمراض القلب أو مثل المرأة التي تعتقد أن ما تشعر به في ظهرها من آلام حادة من أعراض السرطان، أنك تشخيص أحاسيس الجسم تشخيصاً خاطئاً وتعتقد بصحته وتقبله قضية مُسلماً به.

وكلما استسلمت لهذا الاعتقاد اشتد شعورك عنفاً وأصبح الواحد للآخر كففة الميزان للكفة الأخرى، وكلما زاد خوفك وعدم اطمئنانك زاد شعورك بعجزك عن ضبط نفسك، وبأنك سرعان ما تنفجر وتطرير في الهواء. ومعنى هذا أنك تخاف من أحاسيسك المروعة الأليمة التي لا تفهمها لا من الأفكار التي تسأورك بخصوص فقد حبيبك. أي أن

الإحساس وال فكرة التي ربطتها به، قد أصبح الواحد شرطاً لظهور الأخرى وأصبح معك في كل حين، ونتج عن ذلك أن وجودك مع من تحب لا يشعرك بالارتياح التام، ولذا يشتد بينكما الخصام والجدل ويتهمن أحدهما الآخر بكل أنواع التهم وتساور كل منكما الريب والشكوك في كل ساعة من ساعات الليل والنهار.

وأيّاً كانت المسالك البريئة التي يسلكها صديقك أو صديقتك، فإنك تحملها على الدوام محمل الخديعة والكذب. في كل هذا تعتقد أن تعليلك صحيح وأن منطقك سليم، في حين أن النتائج التي توصلت إليها مبنية على أساس لا نصيب لها من الصحة، وبذلك توشك أن تصلك إلى حالة المصاب بداء (البارانويا)، أي الذي أصبح يعتقد اعتقاداً ثابتاً أن كل رجل في الدنيا يكيد له ويعمل لإيذائه ويرى الخطر محققاً به في كل ما يbedo من الآخرين نحوه من حركات وسكنات، وبذلك أصبح هذا الاعتقاد فيه بديهة لا حاجة للاستدلال على صحتها والشخص المصاب بداء (البارانويا) مجنون، وجنونه أشد أنواع الجنون خطورة ولكن قدرته على تعلييل الأشياء تدل على نهاية الذكاء ولو لا أن الواقع التي بنى عليها نتائجه باطلة، لكان عمله سليماً دالاً على الذكاء والمقدرة.

إن المرأة والرجل الذي تبلغ به الغيرة حد الجنون وتدفعه إلى القسوة كارتراكاب جريمة القتل هو الذي سلم بصحة آراء وصدق وقائع، هي في الحقيقة كاذبة، والذي حدا به إلى هذا أنه لم يتفهم طبيعة أحاسيسه.

ولا ريب أن الغيرة طبيعة والشعور بها أمر عادي إلى حد ما وهي مثل سواها من أنواع الخوف. فليس ثمة خروج عن المألوف أن يخشى إنسان فقدان شيء يقدره ويحبه، سواء أكان ذلك الشيء شخصاً أو وظيفة أو متعة. أما إذا بلغت الغيرة حد العنف والشدة وسيطرت الحساسية بها على العقل، فإنها تصبح حالة خفيفة من حالات الجنون.

والغيرة كسائر أنواع العصاب يشتت ساعدها بالتشجيع؛ فكلما انغمس فيها المرء واستسلم لها ازدادت قوته وكلما ترك لها الجبل على الغارب، سيطرت على تفكيره وهدمت قدرته على ضبط أعصابه وتحليل الأشياء تعليلاً منطقياً، ولهذا يعزى السبب في الكثير من جرائم القتل.

وللغاية ترجع أغلب حوادث الطلاق وما يتمثل على مسارح الزوجية من المشاهد الصاخبة والمأساة المحزنة التي لا تضر بالزوج والزوجة وحسب، وإنما تتعداها إلى البنين والبنات.

ويتضح من يدرس نظرية هذه الحساسية وكيف تنشأ وتطور، أن الغيرة ليست من طبيعة الإنسان وخلقه ولكنها صفة ضارة هدامة مكتسبة. إن الطفل لا يولد غيوراً ولا يرث الإحساس بها من والديه أو أجداده ولا يعقل أن أمّا أو أمّا ينقل مثل هذه الميلول والنزعات المؤذية إلى ذريته. إن ما يمكن أن يتوارثه الطفل عن والديه جهاز عصبي شديد الحساسية سريع التأثر ولكل جهاز ضعيف مرافق الحس قابلية لاشتداد الشعور وتضاعفه وهذا أساس الغيرة.

وإذا فحص طبيب الأمراض العقلية الرجل الغيور فحصاً دقيقاً تبين له أن مرضه لا يقتصر على الخوف وحده، أي الخشية من فقدان الشيء أو الشخص الذي يحبه، وإنما يشمل فوق ذلك حدة الطبع ويغلب أن يكون قد ظهر عليه ذلك منذ نعومة أظفاره وأنه كان منذ سن مبكرة عنيقاً في حبه وكراهيته والغريب أن أمثاله يهاون عادة بشدة انفعالهم وسرعة تأثرهم؛ ظناً منهم أن حدة الطبع دليل القوة والواقع أن العكس هو الصحيح. إن عنف الطبع دليل على ضعف الجهاز العصبي وهو ما لا يدعو إلى التفاخر أو ما يحسد عليه صاحبه، وعلى من يشعر به أن يسلم بهبوط الطاقة في الخلايا العصبية.

العلاقة بين الخوف والغيرة...

ولكي نفهم كيف يتحول الخوف أو توقع الخطر- وهو أول أعراض الضعف العصبي- إلى غيرة، نوجز قصة سيدة عرفتها:

كان زواجهما سعيداً وكان زوجها لا يدخل وسعاً إلا ويبذله لإرضائهما والسرير على راحتها، وكان بيتهما مفروذاً الأنقة مستكملاً وسائل الراحة ولا يشغل بالهما في الظاهر هم ولا نصب. وكل ما توافر للزوجة من أطابيب الحياة كان مما تحسد عليه كل امرأة. وبالرغم من ذلك، كانت على الدوام قلقة. لا بسبب شيء معين، بل بكيفية غامضة لا يمكنها تحديدها ولا تدرى أين مصدرها؟. ولم يقل لها أحد أن الحمى التي أصابتها والعملية البسيطة التي أُجريت لها بعد ذلك، تسبب عنها هبوط في طاقتها العصبية.

حقيقة أن هذا لم يبلغ درجة توجب شدة الاهتمام ولكنه كان كافياً لإشعارها بشيء من الخوف وعدم الطمأنينة، وكثيراً ما كانت تحاول أن تبحث عمما عساه أن ينقصها في الحياة مما يسبب لها هذا القلق، فلا تجد له أثراً. ولكنها كانت تقول في نفسها إن هذا الخوف لابد أن يكون إنذاراً أو تمهيداً لحادث على وشك الوقوع وأن (غريزة) الأنوثة فيها أو فطرتها تحاول أن تنبئها بخطر لم يكشف عنه المستقبل بعد.

ثم لا تفتأ أن تتساءل عن معنى هذا كله وقد تظن امرأة سواها أنها ستصاب بمرض لم يكتشفه الطبيب بعد.. أما هي فتقول في نفسها: (إن هذا الذي أخشع وقوعه قد يكون له علاقة بزوجي، فقد تكون صحته على غير ما يرام)، ولكنها سرعان ما تتذكر أن الطبيب قد فحصه أخيراً ووجد أنه في قمة الصحة، غير أنها رغم ذلك لا يزال الخوف يساورها.. وكيف لا وجهازها العصبي ضعيف؟- فتشعر في شحذ القرحة مستعينة بخيالها للوقوف على سبب الخوف، فيوسوس هاتف في أذنها أن زوجها يحتمل أن يكون متصلًا بأمرأة سواها. وهناك تلك الشابة ذات الجاذبية الجنسية في مكتبه- إنه كثيراً ما كان يتحدث عنها.. فلا يمكن أن يخفى على أحد أنه كان معجباً بها. على أن ذكرها لم يجيء في سياق حديثه أخيراً. فلماذا؟ هل معنى هذا أنه أصبح أشد اهتماماً بأمرها وأكثر إعجاباً بها فسكت عن ذكر اسمها أمام زوجته لثلا يكتشف أمره؟!

الغيرة إذاً كالشجرة يمكن أن تبدأ حبة ولا يلزم أن تكون الحبة كبيرة، طالما كانت التربة التي تقع عليها خصبية. إن الخوف أو توقيع الخطر الناج

عن التعب كالسماد الذي يزيد الأرض خصوبة صالحة لهذا النوع من الزرع.

وإذا لم تتخذ الوسائل العلاجية لإزالة هذا التعب فلابد من أن يزداد شدة ويزداد بسببه القلق والهم والارتياب ولا تخف وطأته حتى إذا تحديته وحاربته طالما كنت لا تفهم طبيعته ونشأته وكلما زاد تعبك زاد خوفك وتضاعفت شدة حساسيتك. تبكي يقطاً لكل ما يقال عنك فتحسسه تعريضاً بك ويجرح إحساسك، وهذه الأسباب تفسر نظرات الغير أو سلوكهم العابر بأنه كراهية لك أو استهزاء بك ويصعب عليك تركيز فكرك في موضوع واحد- اللهم إلا في نفسك- وتأصل فيك تلك الفكرة التي تشغلك بالك.

بهذا تستسلم لللذان من الحياة، تقول لنفسها إنها لم تعد في عنفوان الصبا وتشكو من التعب فتمتنع عن الذهاب للحفلات لعجزها عن الظهور بظاهر المرأة المرة البشوش.

ولما تردد ارتداء ملابسها الجميلة التي كانت تتبااهى بها ولم تعد ترغب في شراء حاجاتها لأن ذلك يزيد شعورها بالتعب. ولا يخفى عليها أنها تنحدر تدريجاً إلى أسفل السلم وقد تلوم نفسها على هذا الاستسلام للريبة والإذعان للشك ولكنها لا تجد سبيلاً للكف عنهما. ولا يزيدتها هذا إلا شقاءً وهماً.. هذه هي الحالة التي يكون فيها المرأة فريسة رأي ثابت.

وبهذا يتتطور الوضع إلى عصاب خطير هو عصاب الغيرة.. (فحذار من الوحش ذي العيون الخضراء).

وقد أبدع شكسبير في روايته الشهيرة (عُطيل) في وصف عقل نبيل أضنه أعصابه التعب، فقتلته الغيرة ويرسم لنا عُطيل لوحة فنية لما لاقاه من المتابع بعد عودته من ساحة القتال في قوله: (حروب وحصار وكوارث مروعة مررت بها.. حوادث خاطفة من سيل جارف وقتال عنيف.. عهود تكسر وجندود تقع في قبضة عدو نذل وتؤسر وتُباع في سوق الرقيق). وفي طب الأمراض العقلية الحديث حالات لا حصر لها للأمراض التي تتسبب من صدمات الحروب وأثرها في إنهاك الجهاز العصبي.

ويذكر لنا عُطيل كيف أن (ديدمونا) افتنت بهذا الوصف الرائع والمغامرات التي قام بها في ساحة القتال فقال: (أحببني لما لقيته من الأخطار وأحببتها لما لقيت فيها من عطف!).

بيد أن تلك المغامرات المثيرة- برأً وبحرًّا- وتلك الحروب الطاحنة والحوادث المروعة، كان لها عميق الأثر في جهاز عطيل العصبي.. كان حبه (ديدمونا) نبيلاً ولكن عقله كان سريع التأثر بسموم (ياغو)- ذلك الوغد الخبيث- وما كان يسره في أذنيه وقد مهدت متابع عطيل السبيل (ياغو)، فصادف مرتعًا خصيًّا للوشایة والدسيسة، وما كاد (ياغو) يوحى إليه بالفكرة حتى أنشبت أظفارها فيه وأصبحت جزءًا منه وما أن ثبتت

أقدامها حتى تضحمت وكبرت فأصبحت غرة وحشية فتكت بحبه (لديدمونا) ثم
قضت على حياتها وحياته!

وقد ظهرت في أمريكا رواية سينمائية حضرها ملايين من الناس في طول البلاد
وعرضها، خلاصتها أن بطل الرواية - وقد كان ممثلاً مسرحيًا يقوم بدور عظيل
(مغربي البندقية) - بلغ منه التأثر بدوره، أنه ليس شخصية عظيل بكل ما فيها من
تصديق للوشاعة واستسلام للدسيسة والإصابة بذلك الداء الوبيـل: الغيرة وقد كان
كلما قام بتمثيل هذا الدور في المسرح يخشى أن يصبح شعوره التمثيلي حقيقة
واقعة، فتحققـت مخاوفه وأخذـت الفكرة تتأصلـ فيـهـ وقد انتـهىـ بهـ الخـوفـ وهوـ بلاـ
شكـ دليلـ ضـعـفـهـ العـصـبـيـ إـلـىـ وـسـوـاسـ مـأـسـاـةـ قـضـىـ فـيـهـ عـلـىـ حـيـاتـهـ.

وقلما قرأـ صحـيفـةـ يومـيـةـ فيـ أـثنـاءـ الـحـرـوبـ أوـ بـعـدـ أـنـ تـضـعـ أـوزـارـهـ،ـ حتـىـ نـقـراـ
عنـ مـآـسـيـ الجـنـودـ الـقـدـمـاءـ الـذـيـنـ يـصـابـونـ بـوـسـوـاسـ الـغـيـرـةـ فـيـقـدـمـونـ عـلـىـ قـتـلـ
زـوـجـاتـهـ.ـ إنـ أحـوالـ الـحـرـوبـ تـضـعـفـ الطـاقـةـ فيـ جـهـازـ الـجـنـديـ،ـ فـتـهـبـطـ إـلـىـ درـجـةـ
يـسـهـلـ فـيـهـ وـقـوـعـهـ فـرـيـسـةـ لـلـأـفـكـارـ الثـابـتـةـ وـنـظـرـاـ لـقـلـقـهـ وـسـرـعـةـ تـأـثـرـهـ وـعـنـفـ أـحـاسـيـسـهـ
وـعـصـبـيـةـ مـزاـجـهـ،ـ تـصـبـ حـيـاةـ الـزـوـجـةـ مـعـهـ مـسـتـحـيـلـةـ،ـ إـذـ لمـ يـعـدـ ذـلـكـ الرـجـلـ الـذـيـ
تـزـوـجـتـهـ وـعـرـفـتـهـ قـبـلـ الـحـرـبـ وـمـنـ السـهـلـ أـنـ تـتوـالـىـ الـأـحـادـثـ وـالـمـلـابـسـاتـ حتـىـ تـتـطـورـ
إـلـىـ غـيـرـةـ قـاتـلـةـ تـخـتـمـ فـصـولـ الـرـوـاـيـةـ فـيـهـ بـجـرـيـمةـ القـتـلـ.

الغيرة قابلة للشفاء..

لقد اتضح مما سبق أن الغيرة لون من ألوان الخوف ولا تختلف في شيء عن غيرها من المخاوف المرضية التي وصفناها وتستجيب للوسائل العلاجية التي يستجيب لها سواها.

ويسهل كسر شوكة هذا العصاب إذا أحسن الطبيب تشخيص المرض وعلاجه قبل أن يتمكن من المريض ويستفحلا ولا يتم هذا إلا بتمييز أحاسيس المريض عن سواها. إنها أحاسيس بدنية عادية ولكنها قوية، عنيفة، أليمة، تضطرب لها حياة المريض اليومية. إنها إنذار بتوتر الخلايا العصبية، فمتي أدرك المريض ذلك كان لزاماً عليه الوقوف ضدها وأن يردد لنفسه: (أن هذا الشك الذي يساورني لا أساس له) ويأبى أن يرخص له أو أن يتوهם أن الشخص الذي يحبه على وشك الإفلات منه، في وسع الغيور أن يعيد المياه إلى مجاريها بغير الالتجاء إلى الطبيب إذا سارع إلى تجديد طاقته بالراحة والاستجمام والوسائل التي سبق تفصيلها قبل أن تهبط إلى درجة تستوجب علاج الطبيب وتنذر بالخطر.

إن علاجي المريض المصاب بداء الغيرة لا يختلف عن علاجي لسواه من المصابين بالمخاوف المرضية. أطلب إليه قبل كل شيء أن يقص على سيرته، حتى أبين له أثر البيئة وحالته الصحية وعمله وعلاقته بأفراد أسرته وما إلى ذلك، على حالته البدنية والعقلية ويسلم كل غيور بأنه كان حاد الطبع طول حياته ويدل الفحص على أن هناك أعراضًا أخرى فيه تدل

على ضعف جهازه العصبي، هذه كلها أشرحها للمريض ثم أبين له أن غيرته وثيقة الارتباط بأحاسيسه وأنه يمكن تخفيف وطأتها أو التخلص منها كلية؛ فالمريض نفسه هو الذي ربط في ذهنه بينها وبين خوفه من فقدان من يحب وبهذا تكون الغيرة.

ومن هذه النقطة يبدأ علاج المريض طبقاً لنظام موضوع.. يتعاطى الدواء الذي يرفع الطاقة في الجهاز العصبي ويشعّج على عدم الرضوخ لأحاسيسه بل يعمل ضدّها. وبفعل الدواء يجد أنه كفء لذلك وعندما يقف وحي القتال بينه وبينها، يتجدد جهازه العصبي ويقوى.

وفي الوقت الذي يعالج فيه بالدواء لتقويه أعصابه، يعالج كذلك نفسانيّاً بتربيته من جديد حتى يفكّر تفكيراً سليماً. ومتى ثبتت في ذهنه حقيقة الغيرة- أي أنها في أحاسيسه لا في نظامه الفكري- يشعّج على تكوين مُثُل جديدة في الحب أسمى مكانة وأصدق. وبذلك يدرك أن الحب ليس ملكية وأن الحب السليم الصحيح يتطلب الثقة في المحبوب ومنحه نصيبه وحقه من الحرية.

الحب العنيف..

إن الأفكار التي تساور صاحبها لا تلد غيرة إلا إذا غذّاها الخوف وعدم الطمأنينة كمارأينا.. بيد أن هذا ليس معناه أن كل شخص عرضة للمخاوف والشعور بعدم الاطمئنان تكون الغيرة طبيعة فيه.. إذ يشترط فوق الخوف والشعور بدنو الخطر- وهما غذاء الغيرة- أن يكون حب

الغيور كحب عُطيل في رواية شكسبير. حبًّا عنيقًا ولكنه خالٍ من الحكمة.

الحب من أهم الدروس التي ينبغي لكل امرئ أن يتعلمها ويأخذ بناصيتها حتى يعيش سعيدًا، منتجًا. وليس كل إنسان يولد ململًا بهذه الدروس بالفطرة فيعرف كيف يحب حبًّا صحيحًا. ولكن في وسع كل إنسان أن يتعلمها كما يتعلم السباحة أو الرماية، طالما كانت له الرغبة الصادقة في تكوين خلقه وشخصيته.

ولا يولد أحد بالفطرة عرضة للغيرة بسبب ضعف جهازه العصبي. وفي وسع كل مخلوق أن يتحصن ضد الغيرة، كما في وسعه أن يتحصن ضد حمى التيفود أو التيفوس أو أي مرض آخر خطير. ومتى توافرت لديك المناعة وتعلمت دروس الحب، فأصبح رائد حبك الحكمة، فإنك مهما أنهك التعب قواك وبلغ منك الخوف ومهما استسلمت لل Yas، فإن الحسد لن يعرف إلى قلبك سيبلاً.

في وسع الطبيب الذي يفهم طبيعة الجهاز العصبي أن يعالجك بالدواء حتى تتخلص من التعب الذي تسبب عنه ضعف الطاقة، وإذا كان طبيباً نفسياً كان في وسعه أن يزيل عنك وسواس الغيرة. والطبيب أو أخصائي الأمراض العصبية أو الكاهن الذي يحاول علاج المريض بالكلام وحده وبدون دواء، يكتب عليه الفشل. نعود مرة أخرى إلى موضوع الحب، فنقول إن صفة الحب لا تقاس بشدتها وعنفها بل بدرجة ما تسمح لنفسك

فيها من معنى الملكية.. فإذا كنت تقدر حقيقة حرية العقلية وتعمل على تقويتها، كان لزاماً عليك أن تحب مَنْ تحب، بشرط ألا تعرّض حرّيتك للخطر أو الأذى. فمن حقوق الإنسان المقدسة حرّيته ومن حق كل فرد أن يكون (هو) نفسه. وينبغي أن نحرص على هذا الحق حتى فيما يتعلّق بمن نحب. لكل فرد في الوجود- حتى من نحب- أن يكون له حق الحرية وحق الاحتفاظ بجانب من أسراره ورعاية شؤونه الخاصة. وليس الحب مبرراً للتعدّي على هذه الحرية والحرمان من هذه السرية الواقع أن الحب الصادق الصحيح لا يسمح لنا أن ندوس على هذه أو نتجاهل تلك، ولن نتعلم فن الحب الصحيح من الشاشة البيضاء؛ فمن أقوى العوامل التي تعطى الناس فكرة خاطئة عن الحب (الرومانسية) وعلاقة الجنسين بعضهما ببعض كما تبدو في السينما. أنها وما يذاع من محطّات اللاسلكي من الأغاني الرخيصة والروايات المبتذلة يومياً، ترك في العقول الناشئة التي لم تنضج بعد آثاراً هدامـة، فيظنون أن الحب يقاس بمقدار سيطرة الحبيب على حبيبه.

لقد أثبتت الأبحاث والدراسات الاجتماعية أن في مقدمة الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق وهدم الأسر، افتقار الزوجين إلى النضوج قبل الإقدام على الزواج. إن أثر الحرية الذي تتوق إليه كل أمة وكل فرد، لا يتواافق إلا متى تعلم الناس كيف يحبون وكيف يحبون بحكمة لا بعنف، وكيف يحترمون حرية الحبيب وسريرته، وبتعبير آخر كيف يبلغون درجة من النضوج البدني والعقلي والاجتماعي والوجداني، تكفل سعاده الزوجين أو المتحابين.

قصة فأر..

هذه قصة مريضة جاءت تشكو لي من آلام معدية شخصها الأطباء أنها عقلية، ولو لا أن حالتها التي ستصفها بالتفصيل جديرة بالاهتمام، لكان مصدراً للفكاهة والتسلية:

(لقد علمت من جميع الأطباء الذين استشertenهم أن معدتي خالية من المرض وقد جاءت نتائج جميع الفحوص سلبية، إذ لم يظهر فيها ما يدل على أن سوء الهضم وفقدان الشهية والضعف العام يعزى إلى علة بدنية وقد نصح لي الأطباء أن أنسى معدتي وألتزم الراحة وأكف عن التفكير في نفسي. وأنني لي ذلك إزاء هذه الأوجاع المبرحة التي أشكو منها؟).

وقد فحشت هذه السيدة جيداً فتبين لي صحة أقوال الأطباء، وتأكدت من أن ما يbedo عليها من ضعف وعصبية مزاج وما يbedo في حديثها من هستيريا منشأه عقلي. واتباعاً لطريقتي في العلاج وقفت على سيرة حياتها في خلال السنوات الماضية فعرفت أنها سيدة أمريكية انحدر والدها من سلالة إسبانية كاثوليكية المذهب وقد كانا محافظين في تقاليدهما، فشببت ابنتهما على التربية الدينية الدقيقة وظل والداها يشددان الرقابة عليها والعنابة بها وملحوظة كل حرakanها وسكناتها في البيت والمدرسة، في خروجها ودخولها، حتى لم يبق لها منفذ للحرية ولم تعد تعرف معنى للسرية.

وما بلغت العشرين من عمرها تزوجت، فذاقت لأول مرة في حياتها معنى الحرية والاستقلال الذاتي وتنفست الصعداء ولكن هذا لم يدم طويلاً

إذ سرعان ما أزعجتها هذه الحرية وذاك الاستقلال اللذان لم تعهدهما من قبل. فلزامت زوجها كالظل وأصبحت لا تشعر بالطمأنينة إلا إذا كانت معه وأيقنت أنها موضع اهتمامه.. أي أنها عادت إلى بيتها الأولى التي كانت لا تشعر فيها أنها مستقلة عن أنها وأبيها أو تحس أنها في مأمن من الخطر إلا إذا كانت في كف من تحب (والديها). وبعد قليل حملت ووضعت طفلاً، تعسرت في ولادته وكان الطفل سبباً في همها لأنها كانت تخشى عليه دوماً من كل وعكة أيّاً بلغت تفاهاها وتضاعف همها عند قيام الحرب العالمية الثانية وعلمتها أن زوجها سيستدعي حتماً للجندية وهنا نترك المريضة تتحدث عن نفسها.

(طفقت أترقب البريد يومياً خشية أن أجده رسالة من مصلحة التجنيد، لعلمي أن زوجي كان شديد الرغبة في خدمة وطنه، مما حدا بي إلى أن أفارخ به. على أن مجرد التفكير في هذا كان يمزقني نيات قلبي، لعلمي أن الجندية معناها التغرب والتعرض لمخاطر القتال، فكنت أُصلي داعية أن تضع الحرب أوزارها قبل أن يُدعى زوجي).

(أخيراً وقع القدر المحتوم. فسافر زوجي إلى معسكر تمهيداً لإرساله إلى الميدان، أما أنا فأخذت طفلي ورحلت إلى حيث يقطن والدي وما بلغت بسفر زوجي إلى ما وراء البحار، انفطر قلبي حسراً ونقص وزني عشرة أرطال بعد بضعة أيام. ولم أجده سبيلاً إلى النوم أو الأكل وأصبح ذهني موزعاً بين خوفي من أن يستشهد زوجي وبين مصيري إذا ما حدث ذلك. وكنت أذهب لكتيبة يومياً وأدعو الله أن يعود إلى سالم. وقبل

سفره تحدثت معه طويلاً وأخذت عليه عهداً ألا يقول لي عند عودته من أوروبا شيئاً عن مغامراته مع النساء هناك أو ما يشتم منه ذلك، مهما كانت الأحوال ومهما أطلب منه أن يكون أميناً لي بل لم أنتظره منه ذلك. وقد احتاج على حديثي هذا مؤكداً لي أنه يحبني ولا يمكن أن يفكرا في سوالي أو يخطر بباله خيانتي وببرغم تأكيده واحتجاجي أصررت على أقوالي وألححت عليه أن يقطع لي عهداً بألا يروح بشيء مما يحتمل حدوثه).

(وقد استجاب الله لصلواتي، فعاد زوجي من ميدان الحرب في أوروبا بعد عامين سالماً ولم يصب بأذى. وكان كل شيء يُنبئ بحياة زوجية سعيدة من جديد فأخذت أبحث عن بيت لائق، لاسيما بعد أن تحسن مركز زوجي في الشركة التي استأنف عمله فيها، وقد توصلنا أخيراً إلى العثور على (شقة) ليست ما كنا نرومها وليس في حي من الأحياء التي تعودنا السُّكنى فيها. ومع ذلك فقد سررنا لاستئناف حياتنا الزوجية..).

(وكان ابني موفور الصحة، ذكياً نشيطاً، فكنت أقضي أكثر الوقت في العناية به والخروج معه إلى الحدائق والمنتزهات العامة، فضلاً عن عملي المنزلي الذي كنت أحاول فيه أن أجعل البيت جذاباً أنيقاً يسر له زوجي. ولم يخامرني شك في حب زوجي لي وإخلاصه، ولم أدع لذهني مجالاً للشك في أمانته لي أو التفكير في نساء يحتمل أن يكون قد اتصل بهن أثناء خدمته العسكرية في أوروبا، ولا يخفى أننا كنا ولا نزال نسمع الكثير من الشائعات ومن قصص الجنود الذين كانوا يولعون بالفيتيات النمساويات والإيطاليات مؤثرين الزواج منهن بعد تطليق زوجاتهم. وحدث مرة أن ساق الحديث

زوجي إلى ذكر وفائه وعدم خيانته، فقطعت عليه الحديث توا وذكرته بالوعد الذي قطعه على نفسه، وكررت عليه قولي بأنني لا أريد أن أسمع شيئاً عما حدث له في غربته، وقلت له إنه يحتمل أنه كان أميناً أو خائناً ولكن في كلتا الحالتين أثر ألا أعرف شيئاً..).

(كان كل همي منحصراً في إسعاده، مركزة في شخصه أكثر من ذي قبل. كل جهدي موجهًا إلى توفير الراحة البيئية والسعادة الزوجية له حتى يواصل حبه ودoram ولעה بي).

(ولكن.. ما لبشت أن شغلت بصحته، وقد عاد الآن من الميدان. وكنت أقول لنفسي: إلى هنا كان السعد حليفنا، فهل يدوم؟ هب أن حادثًا -والحوادث محتملة وقوعها في كل حين- هب أن سيارة صدمته أو أنه أصيب في حادث قطار أو انفجار.. وهكذا أخذت هموم هذه الاحتمالات تشغله بالي).

(وكنت في الساعة الخامسة من كل يوم أجلس إلى النافذة انتظارًا لرؤيه زوجي في الشارع قادماً من عمله وكان هذا موعد تقديم العشاء لابني وحمله إلى فراش النوم. ولكن كان لا يرافق لي أن أفعل شيئاً من هذا قبل أن أتأكد من سلامه زوجي ورؤيته يعني قادماً نحو المنزل. وذات يوم رأيته يدور حول المنحنى المؤدي إلى المنزل وصليت صلاتي القصيرة التي اعتدت تأديتها يومياً بهذه المناسبة. وعددت الدقائق ريثما أسمع خطواته فوق السلم ودخوله وأخذه إباهي بين ذراعيه. على أن الدقائق طالت وامتدت في

ذلك اليوم ولم يدخل بعد، بالرغم من أنني رأيته بعيني وسمعت خطواته على السلم فاستولى علي ذعر شديد وفتحت الباب لأرى ما عساه أن يكون قد حدث، وانحنىت فوق (الدرازين) المطل على السلم وأخذت أتسمع. سمعت وقع أقدام، ثم لم ألبث أن سمعت باب (الشقة) التي تحتنا مبشرة يفتح وصوت امرأة ينبعث منه قائلة: (لا أستطيع أن أفيك من الشكر حرقك..) وسمعت صوت زوجي يجيبها ويصعد إلى فوق.

(ماذا كنت تفعل في بيت السيدة ص؟ هذا هو السؤال الذي بادرته به. وكان جوابه الضحك وقوله: (لا تكوني غيرة) فاحتاجبت على قوله وأفهمته أنني لست غيرة ولكن أريد أن أعرف.. فأجابني وهو يواصل الضحك: (إن السيدة ص خرجت من شقتها وأوقفتني راحية إياي أن أؤدي لها خدمة. كانت قد نصبت شرگاً في مطبخها ووقع فيه فأر لم تعرف كيف تخلص منه. فأجبتها إلى طلبها).

(هذه حادثة تافهة ولكن لا سبيل لي إلى نسيانها، إذ لا أفتأً أن أحذث نفسي
قائلة: قد تكون هذه حيلة تذرعت بها السيدة (ص) لحمل زوجي على دخول بيتها.
أنها لم تعرني يوماً ما التفاته ولم تتعرف إلىّ. أنها أرملة تعيش بمفردها. وكان زوجي
حسن المنظر، ومن ثم أخذت أفكر في أمر ذلك الفار. هل كان ثمة فار حقيقة؟ إن
زوجي لا ينتظر مني أن أوجه إليه مثل هذا السؤال. لقد كررت عليه القول إنني لن
أناقشه في مثل هذه الأمور، واحتجبت مراراً كي أمنعه من التفوّه بكل ما يتصل
بعلاقاته مع غيري من النساء وبيت الليل كله أدير هذه الأقوال في رأسي، فلم أذق

طعم النوم أو الراحة ولم أقل شيئاً لزوجي عن ذلك في اليوم التالي، ولكنني أخذت أراقب السيدة ص عن كثب وعندما لاحت من النافذة زوجي وهو في طريقه إلى المنزل هرعت إلى مدخل الشقة، لأن تسمع وراء الباب وأرى إذا كان يمر ببيت السيدة (ص) أم أنه يصعد تواً إلى شقتنا وبالرغم من أنه لم يمر عليها، فإن ذلك لم يشف غليلي كما كان يتوقع. فقد واصلت التفكير فيما حدث في اليوم السالف وفيما إذا كان زوجي قد كذب علىي في مسألة الفأر وشددت الرقابة على جارتنا (ص)، ولم أكتفي بذلك بل أخذت أراقب زوجي كلما خرجنا سوياً؛ لأرى إذا كان يغازل امرأة أو أن امرأة تغازله وقد ملأت كل هذه الأفكار وأمثالها رأسي).

ومن هذه المرحلة التي وصلت إليها مريضتي، أخذت تبدو على حالتها البدنية آثار الهبوط في جهازها العصبي؛ نظراً إلى تلك الفكرة الثابتة التي تأسلت فيها وترتب على هذا أن اشتد الأرق عليها وقلت قدرتها على هضم الطعام وتضاعفت آلامها وضعفت شهيتها للأكل وأقعدتها التعب عن العناية بيتها وولدها. لقد استنفدت طاقتها الأفكار وأنهك قواها وسوس الشك في زوجها، ولازمتها فكرة الخيانة واحتمال اتصاله بغيرها من النساء وبذلك أصبحت الغيرة مصدر عذاب وهماً وشقاءً. ولم يعد الدين - وقد كانت شديدة التمسك به - وازعاً لها ولم يعد حبها ولولدها وبيتها كافياً لإنقاذهما من أنفاس الغيرة الخبيثة التي كانت تنہش في جسمها وتفتك بعقلها.

هي الغيرة الخبيثة التي كانت سبب تشنجاتها المعدية واضطراباتها الهضمية التي أنهكت جهازها العصبي فجاءت لاستشاري.

وما أن شرحت لها ذلك فهمته جيداً.. غير أن مجرد الفهم لا يشفيفها من عللها البدنية ولا يريح عقلها من الوساوس المزعجة التي كانت لا تفارقها. كان لابد أن تعالج أولاً بالدواء الذي يريح الخلايا العصبية من شدة تهيجها ويجدد طاقتها، وبذلك يزيل عن المريضة أفكار الشك التي تسمم عقلها والخوفـ وهو التربة التي نمت فيها الغيرة وترعرعت. وكان لابد أن يصبح هذا العلاج النفسي ويتلخص في إعادة تربية المريضة تربية جديدة، لاسيما فيما يتعلق بالحب، وتعليمها أن الحب ليس معناه التملك وكان هذا أصعب الدروس التي علمتها إياها؛ لأن درس الحب الذي تلقته من والديها لم يكن ألا تملئاً إلى أقصى ما تحمله هذه الكلمة من معانٍ.. كذلك لم تكن (مدة التمررين) في الزواج أفضل من السنوات التي قضتها مع والديها لأن الحب في خاللها كان كذلك مرادفاً للملكية.

وقد احتاج علاجها أربعة شهور نالت في نهايتها الشفاء وظلت كذلك إلى كتابة هذه السطور؛ لأن التعب الذي كان ينهك قواها قد زال ووسواس الخيانة لم يبق له أثر، وأخيراً لأن الحب عندها أصبح متصفاً بالحكمة لا بالعنف.

الغيرة في الأسرة والمجتمع

لقد كان الكلام عن الغيرة في الفصل السالف مقصوراً على العلاقة بين الزوجين.. بيد أن حدودها لا تنتهي عند هذه العلاقة؛ الغيرة تغزو حدود الأسرة والعمل وال العلاقات الاجتماعية تبث سموها الخبيثة فيها وفي كل ناحية من مراافق الحياة.

فإذا رأيت الغيرة قد أنشبت أظافرها في أحد من معارفك أو زملائك أو أي شخص آخر، فاعلم أن وراءها يكمن شبح الخوف وأن الخوف مصدره تعب الخلايا العصبية، وهو في الوقت عينه السبب والعامل الأقوى في مضاعفة هذا التعب.

من ذا الذي لم يعرف في دوائر الأعمال تلك السكرتيرة الغيورة على مركزها ومقامها ومستقبلها، وما تعلقه من الأهمية على نفسها.. فستتساء بشدة من كل من عداتها، إذا ما حاول أن يؤدي عملاً خيل إليها أنه من اختصاصها؟ وقد تضطر إلى قضاء ساعات أطول وبذل جهد أكبر والعمل بأمانة وذمة أكثر من زميلاتها وزملائهما بسبب هذه الغيرة. وتفاخر بذلك بالرغم من شكوكها بغير انقطاع من أن الآخرين لا يؤدون واجباتهم على الوجه الصحيح وقد تصر على أن يعهد إليها تأدية أعمال هي في الواقع

من اختصاص سواها وإذا رأى مدير العمل أن يحيل مسؤولية على موظف أو موظفة من زملائها، تثور غضباً وتعد هذا إهانةً لها.

والواقع أن مزاجها سريع التغير، فهي تنتقل من حالة وجданية إلى أخرى كل الوقت تقريباً، وذلك لأن عصاها مجموعة من الأوتار الحساسة تتأثر بكل حركة وتؤديها أتفه حادثة، وقد ترضي عن بعض الأشياء وتسر لها ولكن هذا لا يدوم إلا دقائق أو سويعات، إذ لا تثبت أن تكتشف في أقوال الغير وتصرفاتهم ما يشعرها بتحقيقها، في حين أن شيئاً من هذا لم يكن مقصوداً أو موجهاً إليها ولا يحدث بتاتاً أنها تساهم في دعابة أو نكتة بريئة، بل لا تستطيع ذلك إطلاقاً وتبدى في حركاتها وسكناتها وطريقة كلامها أنها لا تحب أحداً من زملائها وزميلاتها في العمل.

ثم تنصب كراهيتها تدريجياً على أحد هؤلاء وتركتز فيه وقد يكون رجلاً أو امرأة أكفا منها وأصغر سنًا. ففي كلتا الحالتين تتسلط عليها تلك الفكرة المؤلمة الملحة التي تهيئ لها أن تلك المرأة أو هذا الرجل يضرر لها العداء سراً. ومن هذه النقطة يخيل إليها أن أشد الأعمال براءة التي تقوم بها هذه المرأة وأبعد المسالك عن الأذى، موجهة ضدها، فتقول في نفسها: (إنها تعمل على سلب وظيفتي مني.. وتشي بي إلى المدير وتدس لي السم بكل وسيلة ممكنة وتشير الآخرين في المكتب ضدي. إنهم يسخرون بي في غيابي.. أعرف ذلك وأأشعر به).

جاءتني يوماً مريضة تشكو وسواساً يهبي لها أن زملاءها في العمل يكيدون لها ويضطهدونها. وقد كان من محاسن هذه الشابة التي أوشكت على الثلاثين، أنها كانت شديدة الذكاء فأدركت أن ما يساورها من هذه الأفكار وسواس في حاجة إلى العلاج، فإن لم تسارع في ذلك تطورت حالتها إلى ذلك النوع الخطير من الجنون الذي يسمونه جنون المراهقة أو (شيزوفرينيا).

وقد جاءت هذه الشابة- واسمها ماري- إلى نيويورك من بلدة صغيرة في إحدى الولايات الغربية الوسطى ومن أسرة طيبة فقيرة، لم يكن لأفرادها نصيب يُذكر من الثقاقة ولكنهم اشتهروا بالجد والعمل وقد حرص والدها على بذل أقصى الجهد في توفير كافة المزايا التي تهبي لها حياة ناجحة سعيدة. وكانت ماري بطبيعتها طموحة، نشيطة في حياتها المدرسية، غيورة على عملها، تؤدي واجباتها بكل ثقة وأمانة. وبفضل تفوقها، فازت بمنحة مالية من إحدى الجامعات وأتيح لها بوساطتها وبما أعنها به أهلها أن تلتحق بتلك الجامعة حيث أقيمت الدراسة فيها والتحقت بعمل في إحدى الدوائر الصناعية. وكانت مولعة بوظيفتها ناجحة في عملها ولا يخفى عليها ما صادفها فيه من حسن الطالع، فضاعفت جهدها في الاستزادة من نجاحها ومواصلة تقدمها. وقد أرادت أن تبرهن لوالديها- وقد كانوا غير راضيين عن هذه الوظيفة- أن في وسعاها أن تضرب فيها بسهم وافر. وفي خلال السنوات الأولى من الحرب العالمية، تضاعف العمل فاضطرت إلى

مضاعفة جهدها وزيادة ساعات العمل تبعاً لذلك. وأصيّبت بحمى نصّح إليها بعدها أن تستريح أياماً للاستجمام ولكنها أبّت، وعادت إلى مكتبهما بعد المرض مباشرة.

ومما زادها حباً لوظيفتها أن صداقه توثقت عراها بينها وبين إحدى زميلاتها في العمل، وهي شابة تدعى (أليس) لها صلة قرابة برئيس الشركة التي كانت تعمل فيها (ماري) وكانت (أليس) أول فتاة تعلقت بها (ماري) وقويت أواصر الصداقه معها، فقد تمثلت فيها جميع الصفات التي كانت (ماري) تعجب بها وتود لو أنها من الصفات التي حبّتها الطبيعة بها: جمال وثقافة وآداب اجتماعية عالية وسهولة طبيعية في علاقتها مع الغير. وطالما قمت (ماري) أن يكون لها يوماً صديقة تتحلى بهذه الأخلاق وقد تحققت أحلامها، وكانت فخورة إلى أقصى حد بأن (أليس) اتخذتها دون سواها من الزميلات صديقة حميّة لها وخيل إليها أنها بهذه الصداقه قد كوفئت على جهودها وما ضحاه والدها في سبيل تربيتها والعمل على إسعادها.

على أن هذه الصداقه السعيدة لم تثبت أن شابتها شائبة كادت تودي بها؛ فقد أخذت الشبهات تلقى على علاقتها وشاحاً كشفاً وأخذت (ماري) ترتاب من إخلاص (أليس)، متوجهة أنها لم تعد تحبها بالقدر الذي تكّنه هي (أليس) وأخذت (ماري) تدرك أن (أليس) تتبرم أحياناً من صداقتها، بسبب عنف هذه الصداقه من جانب (ماري) وقد أوضحت أن تكون قللاً واحتكاراً. وكثيراً ما حدا ذلك (بأليس) ألا تحافظ

على المواعيد التي كانت تضربها لتناول طعام الغداء مع (ماري) وتوثر أن تصحب سواها أحياناً.

ولما أخذت (ماري) تعاتبها وتنهّرها لهذا الصد، غضبت ولما أخذت (ماري) تجهش في البكاء وتقول إنها لن تطيق الحياة إذا حدث ما يقضي على هذه الصداقة لم تبد (أليس) عطفاً ولا اهتماماً، بل صارتتها بقولها: (إنك بمسلكك هذا شبيهة بأمرأة عانس مُصابة بداء العصاب!).

ومن هذه الساعة أصبحت حياة المريضة عذاباً لا يطاق وغيره وخوفاً لا سبيل إلى احتمالهما. وباتت تفتق الساعات التي تقضيها في المكتب بقدر ما كانت مولعة بها واتهمت (أليس) بأنها تسخر منها بما تتفوه به عنها لزميلاتها وأنها توقع بينها وبين مدير الشركة.

وبعد شهرين لم تطق (ماري) البقاء في عملها فاستقالت.. لا لأن العمل كان شاقاً، وإنما لأنها لم تستطع أن تكون على علاقة طيبة مع بقية الزملاء والزميلات أو تشعر بارتياح لوجودها معهم. ولم تشا أن تصادق غير (أليس)، لأنها كانت تعلم أنه ليس بينهم من يشبهه (أليس) جاذبية وخلقاً. هذا إلى أنها كانت تخشى أن يخرج شعورها إذا ما سمعت إلى إحدى الزميلات وبدأت ترتتاب في عارفيها، متوجهة أنهم يقولون عنها إنها (فتاة عانس، غريبة الأطوار). وقد تقلبت بعد ذلك على ثماني وظائف، في ثماني مدن مختلفة.

وسرعان ما أصبحت وحيدة لا صديقة لها، بائسة، لا تميل إلى معاشرة أحد ولا تحب أحداً. حتى والديها، أخذت تلومهما وتخجل من جهلهما وفقرهما وسذاجتهما، ورمت بعقيدتها الدينية عرض الحائط واعتنقت فلسفة مادية كلها مراة وكراهية، هي مزيج نصف مفهوم ونصف مهضوم، من تعاليم (نيتشه وكارل ماركس وسيجموند فرويد).

وكانت كراهيتها للحياة وغضبها منها منقوشة بحروف بارزة على وجهها وكانت تكثر من التدخين إلى درجة الإدمان ولا تأكل إلا قليلاً، وتسبب عن ذلك إمساك وسوء تغذية وإصابات متكررة بالركام، فضلاً عن صداع أليم وخمول شامل، ومما قالته لي إنها أصبحت تعتقد أن الحياة ليست جديرة بأن نحيها وأنها تفك في الانتحار.

ومن الواضح أن هذه حالة جهاز عصبي شديد الحساسية أنهكته كثرة العمل والإجهاد والإصابة بالحمى. هذا عن السنوات التي قضتها في الجامعة في عمل متواصل أنهك قواها واستنفد الكثير من طاقتها.. فقد كان عليها أن تنافس طلاباً أوفر منها حظاً وكانت طبيعتها الملمعنة في مراعاة الأمانة والذمة، تحتم عليها أن تحقق آمال أهلها الذين قاسوا ما قاسوا في سبيل الإنفاق عليها وأن تكون أهلاً للمنحة المالية الجامعية التي فازت بها وقد اضطرت أثناء دراستها في الجامعة أن تعمل جزءاً من الوقت حتى تكسب ما يعينها على شراء الملابس التي لا تخجل من الظهور بها أمام غيرها من الطلبة، وذلك بمساعدة أمناء المكتبة. بالإضافة إلى أنها كانت

تقضي العطلة الصيفية في الخدمة في إحدى الفنادق، وبذلك لم يتوافر لديها الوقت الكافي أو الحرية لاكتساب الأصدقاء.

ولو أنها كانت منهكة القوى عند التحاقها بتلك الوظيفة التي تحدثنا عنها لما بلغت صداقتها لزميلتها (أليس) ذلك العنف وتلك الشدة. ولا يخطر ببال القارئ أن (ماري) كانت لها ميول جنسية نحو (أليس) أو فتاة سواها، الواقع أنها كانت تخشى أن تكون من هذا النوع من النساء بسبب غرامها بصديقتها وعدم ميلها للرجال بتاتاً، وقد أوضحت لها أثناء العلاج كيف أن تعب الأعصاب يقتل الميول والرغبات الجنسية. يضاف إلى ذلك أن الكثير من حالات الشذوذ الجنسي يعزى إلى هذا التعب، فإذا عولج المريض وفهم حاليه النفسية جيداً زالت ميوله الشاذة.

ومما يدل على أن أعصابها كانت منهكة أنها كانت مرهفة الحس، سريعة الشعور بما يشتم من إهانتها أو تحقيرها ولعل أكبر دليل على ضعفها أن خوفها من أن تفقد صديقتها (أليس) بلغ حد الجنون فضيق عليها الخناق وحاولت أن تتحكم بها وتتملكها ولا تسمح لها بالاتصال بسوها. وترتب على هذا المسلك الذي يعزى بعضه إلى عدم خبرتها بالصداقة والأصدقاء، أنها فقدت أثمن شيء عندها، وقتلت ذلك الحب الذي يعيش في صدرها والذي وصفه أوسكار وايلد في قصته الشعرية البليغة في قوله: (يقتل البعض الصداقة بنظره قاسية ويقتلها آخرون باملق واللداهنة. وبقبضة يقتلها الجبان، وبالسيف يقتلها الشجاع، ومن الناس من يحب قليلاً، ومنهم من يحب طويلاً). البعض يبيع والبعض يشتري. بالدموع الغزيرة يميتها

أحدهم وآخر يفتك بها وهو لا يحرك ساكناً، على أن كلا من هؤلاء يقتل من يحب وكلما يعيش بعده).

وقد تطلب علاجها عدة شهور، استعادت فيها طاقتها العصبية وانتشرت من تلك الهوة السخيفة التي استسلمت فيها للانقاض وظهرت عليها أعراض الملانخوليا وزرعت إلى الانتحار، وكذلك أخذت في تنظيم حياتها النفسية من جديد ومقاومة أحاسيسها واتخاذ الخطوة الأولى لاكتساب الأصدقاء والاندماج في الحياة الاجتماعية، لا مع النساء فقط، بل مع الرجال أيضاً. وقد أكدت لي في بادئ الأمر أن إقدامها على هذه الألوان من النشاط مستحيل. وذلك لأن الأحاسيس العنيفة كانت تسري كالتيار الكهربائي في جسمها كلما فكرت في اكتساب صدقة أحد، وكانت تبلغ آلامها من الشدة ما يدفع بها مرة أخرى إلى حياة الوحدة والعزلة. وكان لابد أن تفهم جيداً مصدر هذه الأحاسيس وتوقن أنها لا تسبب لصاحبها ضرراً. وكانت ككل مريض طال عليه المرض، تجد مشقة كبيرة في تلقي هذه الدروس واستيعابها. كان لزاماً عليها أن تدرك أن حياتها العقلية لا تعود إلى حالتها الأولى إلا إذا شيدت على أساس جديدة من سلامة التفكير البعيد عن ذاتيتها وشخصيتها.

وما انتهت من العلاج في أواخر الشهر الرابع، خيل إليها أنها (عثرت على نفسها) بعد فقدتها وأصبحت علاقاتها مع الناس حسنة وبات اندماجها في المجتمعات أمراً يسيراً وساهمت في الحفلات الراقصة وانضمت إلى ناد وتوظفت في مؤسسة كبيرة، فمكنت علاقتها فيها مع سائر الموظفين

ولم تعد تعتمد في حياتها الوجданية على شخص واحد، كما حدث من قبل. وثبتت أقدامها في هذه المؤسسة بعد أن ظلت تتنقل خمس سنوات متوجولة من مدينة إلى مدينة. لقد تحررت من رق الغيرة.

الطفل الغيور..

اهتز الرأي العام أخيراً لحادث مروع وقع في ضاحية بولاية نيوجرسى بأمريكا، ذلك أن صبية في الحادية عشرة من عمرها قتلت أخاها الأصغر ولما سُئلت عن الباعث الذي دفعها إلى ارتكاب هذه الجريمة قالت إنها كانت تغار من أخيها لشدة العطف الذي كان يفوز به من والديها والعناية التي كانا يخصانه بها. وجاء في تقارير ذوي الشأن بعد فحصها والتحقيق معها أنها ارتكبت جريمتها وهى في كامل قواها العقلية قادرة على التمييز بين الخطأ والصواب وكانت تدرك جيداً أن فتكها بأخيها والقضاء على حياته عمل إجرامي يعاقب عليه. ومع ذلك فقد رجحت كفة الدافع للانتقام بسبب الغيرة على كفة الواقع الأخلاقي.

لقد كانت هذه الصبية بلا شك مُصابة بالوسواس Obsession بالرغم من أنني لم أفحصها ولا أعرف عنها إلا ما روتة الصحف، فإن هناك ما يحملني على الاعتقاد بأن جهازها العصبى لم يكن سليماً، وأنها كانت فريسة أحاسيسها التي بلغت من الشدة ما جعل الغيرة تتسلل في نفسها وتنمو وتكبر حتى تدفعها إلى ارتكاب هذا الجرم الشنيع!.

إن عدد الأطفال الذين يغادرون من أخوتهم وأخواتهم- بسبب عطف الوالدين عليهم وتمييزهم على بقية الأخوة والأخوات- لا حصر له. وتبدو عليهم أعراض الغيرة بشتى الطرق والدرجات، وكثيراً ما تكون مصدر متابعة للوالدين.. بيد أن المشكلة في هذه المتابعة ليست أخلاق الطفل أو شخصيته المشكّلة في الجهاز العصبي .. فإذا رفعت الطاقة العصبية بالدواء وبشيء من العلاج النفسي، زال الوسواس وزالت الغيرة من ذهنه وإذا ترك الطفل بغير علاج ولم تستأصل (الفكرة الثابتة) من ذهنه، زادت أعراض الغيرة وصحبتها أعراض أخرى بدنية وعقلية. والمرض كالبنات السام عبئاً تحاول القضاء عليه بكنته. بل لابد من استئصال جذوره وإصلاح التربة التي نما فيها حتى لا تكون مرتعًا خصيّاً لنمو نبات آخر سام.

عقدة الأمومة..

شاع استعمال هذا التعبير حتى أصبح يُطلق على حالات لا حصر لها.. فكثيراً ما يوصم البنون والبنات الملعونين بأمهاتهم بأنهم مصابون بعقد الأمومة Mother Complex أو أنا فلست أدرى معنى هذه العبارة.. إن حب الأم حبًا صادقًا عميقًا عاطفة نبيلة سليمة سوية لا تشوبها شائبة، وهي عاطفة يتتصف بها كل رجل وامرأة وتمر بحياة كل فرد جدير بالحياة، اللهم إلا إذا كان سيئ الحظ فولد من أم شاذة غير خليقة بالحب البنيوي. ومثل هذه الأم الشاذة- إذا وجدت- نادرة الوجود.

إن أعظم امرأة عرفتها في حياتي فسحرت بما كانت تتحلى به من صفات هي أمري. وقد ظللت وسائل إخوتي إلى آخر يوم من حياتها. وقد عمرت ٩٧ عاماً. نجد في مجلسها متعة لا نحظى بها مع أي إنسان آخر. فقد كان حبها العميق لنا وفهمها طبيعة كل منا وحاجاته. على اختلاف هذه الطبائع وال حاجات. وما اتصف به من معاني التسامح والاحتمال، وما امتازت به من ظرف الدعابة والمرح، كانت هذه الصفات كلها مدعوة لتعلقنا بها وشدة حبنا وإخلاصنا لها إلى النهاية، رغم ما بلغناه من سنوات العمر رجالاً ونساء. فإذا شاء أتباع فرويد أن يسموا هذا الحب عقدة أو مركباً، فلا يسعني إلا أن أقول إنني فخور بأن أكون أحد أولئك الرجال والنساء العظام الذين أحبو حب العبادة الأمهات اللاتي سهرن على تربيتهم وكأنَّ سبب وجودهم.

والواقع أن الناس حينما يتحدثون عن عقدة الأمومة - على افتقار هذا التعبير للدقة - إنما يشيرون إلى إنسان ضعيف الشخصية، خجول، جبان، عاجز عن تحمل المسؤوليات التي يقوم بأعبائها عادة كل من بلغ سن الرجولة والوضog. وفي كثير من الأحيان، لا تكون الأم ملومة أو مسؤولة عن هذه العيوب. فهي لم تقصد - أو تحاول - أن يعتمد عليها ولدها هذا الاعتماد الكلي الذي منعه من أن يكون مستقلًا في حياته وتصريف أموره وتتطلب حالة أمثاله علاج الخوف والخجل والهرب من المسؤولية، وتنظيم حياتهم من الناحية النفسية حتى يعيشوا في غير تواكل ولن يعييهم أن يساهموا بالقدر الذي يطيب لهم في عشرة أمهاتهم، طالما كانوا يحتفظون باستقلالهم الذاتي وحرrietهم الشخصية. وبالعلاج تزول عنهم

أعراض ما يسمونه (عقدة الأمومة) بالسرعة التي يزول بها تعب الأعصاب وما يشكو منه أصحابه من أرق وصداع وإسهال وقرح معدية، والخوف من الأماكن الفسيحة أو الضيقه وخشيـة الأقدار والجرائم وسائل المخاوف الشاذة. ولست أبعد عن الصواب إذا قلت إن علاج هؤلاء لا يتطلب أكثر من مدة تتراوح بين ثلاثة أيام وستة أسابيع، تبعـاً لدرجة ذكائهم وقدراتهم على التعاون ورغبتهم فيه. ومما ينبغي معرفته أن منشـاً هذه (العقدة) الخوف من أن يفرق بين صاحبها وبين أمـه وهذا لا يختلف بتاتـاً عن أي نوع آخر من المخاوف التي سبق ذكرها مرارـاً في هذا الكتاب.. أي أنه يسـجـيب للعلاج الذي يستـجـيب له الخوف من الحيوانـات أو الجـرـائم، إلـخـ. إن أساسـاً هذا كله واحد وهو الخوف من الأـحـاسـيسـ.

الأـمـ مـاصـةـ الدـمـاءـ!..

الحب النقي الشريف لا يعيش في عقل سـمـمهـ الخـوفـ. فالزوجـةـ التي يلازمـهاـ وسوـاسـ الخـوفـ منـ أنـ تـفـقـدـ زـوـجـهـاـ أوـ شـبـابـهاـ أوـ جـمـالـهاـ أوـ سـحـرـهـاـ وـقـوـةـ تـأـثـيرـهـاـ عـلـىـ الغـيـرــ. مثلـ هـذـهـ الزـوـجـةـ لاـ تـسـتـطـعـ أنـ تـحـبـ زـوـجـهـاـ أوـ أـوـلـادـهـاـ حـبـاـ صـحـيـحـاـ؛ لأنـ الـخـوفـ الذـيـ يـحـتـلـ نـاحـيـةـ منـ عـقـلـهـاـ وـيـنـشـبـ فـيـهـ أـظـافـرـهـ، يـسـتـنـفـدـ طـاقـتـهـاـ وـقـدـرـتـهـاـ عـلـىـ التـفـكـيرـ فـيـ أيـ شـخـصـ بـالـقـدـرـ الذـيـ تـفـكـرـ بـهـ فـيـ نـفـسـهـاـ. وـالـمـرـأـةـ الـتـيـ تـتـقـدـمـ فـيـ السـنـ بـعـضـ الشـيـءـ فـتـشـعـرـ بـعـدـ الطـمـأنـيـنـيـةـ وـيـرـهـفـ حـسـهـاـ، فـيـخـيلـ إـلـيـهـاـ أـنـ الغـيـرـ يـهـيـنـونـهـاـ أوـ يـجـرـحـونـ كـبـرـيـاءـهـاـ كـثـيـرـاـ ما تـتـعـلـقـ بـأـحـدـ أـبـنـائـهـاـ وـقـمـعـنـ فـيـ اـهـتـمـامـهـاـ بـهـ وـعـنـايـتـهـاـ بـأـمـورـهـ وـشـخـصـهـ، وـتـغـارـ عليهـ منـ كـلـ نـظـرـةـ وـلـاـ يـرـضـيـهـاـ مـنـهـ بـعـضـ العـنـايـةـ وـلـاـ تـكـتـفـيـهـ بـبـعـضـ

وقته، بل تريده كله كاملاً وفي كل وقت. وتوصلًا إلى هذا الغرض تدبر المكاييد وترسم الخطط التي تحول دون كل صداقة تقوم بينه وبين غيره، طالما كانت هذه الصداقة لا تشملها. قد تتنازل بالسماح له بأن يدعو أصدقائه إلى البيت حيث تكون قابضة على زمام السلطة وحيث لها الكلمة العليا، ولكنها تنكر عليه بشدة أن يغشى أماكن لا ترافقه فيها أو أن يشتراك في حفلات أو مجتمعات بغير أن تكون معه.

وتدفع الغيرة مثل هذه الأم إلى التدخل في كل أموره؛ فتفتح رسائله البريدية وتقطع عليه رسائله التليفونية أو تجib عنها إجابات كاذبة، وإذا أتيحت لها الفرصة فتحت حافظة نقوده لتوقف على مبلغ ما أنفق ومبلغ ما تبقى ولتبث فيها عن الصور الشخصية التي يحتمل أن تكون قد أهدتها له فتاة أو فتيات وتبرر هذه التصرفات المعيبة بقولها إن شدة حبها لابنها تدفعها إلى معرفة كل شيء عنه حتى تحميه من كل أذى وتدفع عنه كل ما يحتمل أن يعرضه لسوء العشرة.

ولا ريب أن الأم التي تتصف بهذه الصفات، بعضها أو كلها، مصابة بوسواس قد يدفعها يوماً ما إلى ارتكاب أمر شائن بعيد عن الحكمة والآداب العامة أو ما يوشك أن يكون إجراماً. وهذا الوسواس - ككل فكرة ثابتة - يتسلط على عقلها ويقلب نظام حياتها النفسية ويهدم شخصيتها، إلى أن تصبح في حالة تقرب من الجنون فتحاول مثلاً أن تقضي على رجولة ابنها، حتى تحرمه من كل صداقة أو نشاط برئ وكل ما يلذ ملثله من الشبان عمله. وتبذل جهدها في أن ينشأ (ابن ماما) كالفتاة

الحية بدعوى أن أكثر الشباب متصف بالخشونة وسوء الأخلاق التي لا تليق بابنها، وبذلك تربى فيه صفات الخجل والجبن وخشية الأصدقاء الذين من سنه وجنسه وينتج عن ذلك أن يأخذ في الشعور بالسعادة طالما كان في صحبة أمه أو أمثالها من النساء اللاتي في سنها ولا يشعر بالارتياح إذا وجد مع غيرهن من الفتيات اللاتي تقترب أعمارهن من عمره.

وهنا أريد أن أوضح في عبارة لا تحتمل الإيهام، أن الكثير من النساء اللاتي يسلكن مع أبنائهن هذا المسلك مريضات لا شريرات.. إنه الوسواس الذي يسمم عقولهن كما يسمم السرطان جسم المصاب به والمرأة التي تشكو من هذه الفكرة الثابتة نحو ابنها لا تختلف كثيراً عن المرأة التي تشكو من عصاب الأعمال التكرارية التسلطية، مثل الغسيل المتوالي وتنظيف البيت مراراً وتكراراً خشية الجراثيم أو تتجاوز كل شيء في الرصيف خوف سوء الطالع..

شذوذ مرضي..

الطبيعي أن يتوق الولد أو البنت، بدافع حب الاستطلاع، إلى أن يعرف شيئاً عن النادر والمحظوظ والغامض من أسرار الحياة؛ فالصبي الذي ينشأ بين إخوته وأقرانه من الذكور يبهره جسم الفتيات لاختلافه عما يعرفه من أجسام الذكور مثله، أما الصبي الذي ينشأ في بيته كلها من النساء ولم ي見 إلا في حجرة النوم التي تنام فيها أمه، تسترعى أنظاره أجسام الذكور أكثر مما تسترعى إليها أجسام الإناث.

ومن المشاهد أن الطلاق وحياة الأسرة التي هدمتها الحروب أو الأمراض وأجور المنازل التي تتضاعف عاماً بعد عام- كلها تدعو الأمهات وأبناءهن إلى سكن بيوت ضيقة مزدحمة بمن فيها وحرمان كل من الأمهات والأبناء من كثير من مزايا الحرية والحرية. وهذه من الأسباب التي تحول الكثير من هؤلاء الأبناء على الإصابة بداء اللواط.

والمعروف أن الصبيان الذين يبقون طويلاً في كنف الأم والذين يدينون بتربتهم ونشأتهم للأم أكثر منهم للأب، يكونون عادة أودع خلقاً وأرق حسّاً وأكثر أنوثة من أولئك الذين تناح لهم فرصة أطول في علاقتهم بالأب ونصيب أكبر من تربيتهم. وإذا كانت علاقة الأم بالرجال وخبرتها معهم ليست على ما يرام، عمدت إلى تنشئة ابنها بعيداً عن صفات الرجلة، سواء كان ذلك عن وعي منها أم من عقلها الباطن.. فهي تحاول أن تجنبه خصائص الرجال وتشجعه على التحلّي بصفات النساء وكثيراً ما تحذره من خشونة الذكور وألعابهم العنيفة وثبت فيه الشعور بالارتياح في مجتمعات النساء أكثر منه في مجتمعات الرجال.

ومتى كبر دفعته ميوله الطبيعية الجنسية ورغباته إلى ذلك المجهول الذي لم يكن له عهد بعشرته.. أي ذلك الجنس المحرم الرجل. وفي اعتقادي أن عدداً كبيراً من المصابين بهذا الداء تعزى إصابتهم إلى الخجل والخوف والتربية الخاطئة، وقد كان بين مرضىي عدد لا يستهان به من كانوا شديدي الرغبة في الشفاء من هذا الداء وكانوا يدركون أن الاستسلام له شذوذ يجب التخلص منه وقد جاؤوا للعلاج لأنهم أرادوا أن

يكون اتصالهم بالجنس الآخر أسوة ببني جنسهم من الرجال الأصحاء الذين يعيشون عيشة سوية سلية. وقد دلت تواريخ الكثيرين منهم على أنهم نشأوا (أولاد ماما) وكانوا مرهفي الحس، ضعاف الأعصاب. وعلاج هؤلاء لا يختلف عن علاج الحالات التي سبق ذكرها. وهي حالات الخوف والخجل، ولا سبيل إلى علاج هؤلاء علاجاً نفسياً بغير دواء. فلا النصح والإرشاد ولا الإقناع ولا التوبيق ولا العقاب، يكون له أثر في شفاء المصاب بهذا الداء.

أبناء الأمهات...

هذه قصة سيدة توشك على الخمسين من عمرها، ولنرمز لها بالحرف (ل).. تزوجت بعد سن العشرين بقليل، ولكنها طلت بعد عدة سنوات ومنحتها المحكمة حق تربية ابنها الوحيد. والآن قد مضى عليها أكثر من عشرين سنة وحياتها كلها تدور حول محور واحد هو هذا الابن. وهنا نتركها تصف لنا علاقتها بابنها: (لقد كان ابني كل شيء لي في الحياة وكنا صديقين لا مجرد أم وابن. وكان كل الناس يتحدثون عن هذه الصداقة وعن إخلاص الابن البار لأمه الحنون. وكنا نشتراك معًا في جميع الأنشطة وأنكرت على نفسي الكثير من مناعم الحياة حتى أهيئ له التربية التي يتمناها الكثيرون أمثاله. وما كان لا يزال في سنوات الطفولة والصبا، كنا نذهب معًا إلى المتاحف ودور التمثيل وحفلات الموسيقى والأوبرا في كل يوم من أيام السبت. وبعد ذلك بسنوات تعلمت الانزلاق على الجليد والسباحة وكنت أشاركه هذه الرياضة على الدوام وما كبر ونضجت ميله

للرقص وأتقن هذا النوع من الترفيه، علمني رقصة (الرومبا) و(السامبا) فكنا نرقص معاً وكان لا يخطر ببال أحد أنني أمه...).

وسرعان ما تبدل حالها بغتة عندما وقع الابن في غرام فتاة من سنه.. حقيقة أنه كان يصادق فتيات قبل ذلك أحياناً ولكنه لم يكن جاداً في تلك الصداقة كما أن أمه كانت تحول دون ذلك، لاسيما أنها حرصت على أن تكون هؤلاء الفتيات من صديقاتها حتى لا تسول لهن أنفسهن أن يقتنصن ابنها منها. أما في هذا الغرام الجديد، فقد كانت المسألة بخلاف ذلك.. كانت عين الأم الغيورة سريعة الملاحظة، فأدركت التغيير الذي طرأ على الابن. شهدت تبادل اللحظات بين الحبيبين وأدركت أن سلطتها قد كسرت. وفي الحال هاجت أحاسيسها في عنف ارتعدت له فرائصها وشاء الألم في صدرها وجف اللعاب في فمها وشعرت باختناق كاد يمنعها عن التنفس، ويهتف هاتف في داخلها يقول لها: (لقد أفلت من يدك.. وانتزعته الفتاة منك، سيكون نصيبك الوحيدة لم يعد لك في الحياة شيء).

وهكذا اشتعلت نار الغيرة في صدر السيدة (ل) حتى أعمتها عن الصواب، كما كادت تعنيها حقيقة وأخذت منذ ذلك الحين تضمر الكراهية للفتاة التي أحبها ابنها واشتدت رغبتها في الانتقام منها، سواء كان بإلحاق الأذى أو القضاء على حياتها كلية، بالرغم مما كانت تظهره لها الفتاة من احترام وأدب وكياسة..

هذه حالة غير ناضجة أو شكلت أن تلد مأساة وهي منشأ ثلاثة أرباع المتابعين التي يلاقيها الأزواج من الحمومات. فقد تتاح الفرص للابن أن ينال حقه من الاستقلال في الرأي والحياة ويتزوج من الفتاة التي يريدها، ولكن يجد أمامه مشكلة أخرى، هي مشكلة الأم- إذا كانت كامريضة التي نحن بصددها أو تقرب منها، وتزداد المشكلة تعقيداً إذا كانت الأم في حالة مالية لا تمكنها من العيش مستقلة عن ابنها.

والأم الغيورة المريضة- كالسيدة (ل) تكون عادة واسعة الحيلة، داهية، ماكرة، ماهرة في التأثير في ابنها- تأثيراً يفرق بينه وبين زوجته، وكثيراً ما تبلغ قسوتها نحو الابن والزوجة حداً لا سبيل إلى احتماله؛ تلجأ إلى الكذب وتفسير الواقع تفسيراً أujeوج وتخليق المشاكل إذا لم توجد، ومثل أدواراً قد تنتهي بأسوء الواقع وقد تصاب الأم بسبب الغيرة بأمراض من شتى الأنواع، فيجد الابن نفسه بين نارين.. البر بأمه أو الإخلاص لزوجته ويغلب عليه الفشل في محاولته تكيف الأمور في صالح الزوجة، لأن الأم لا تكتف عن اجتنابها نحوها بشتى الوسائل وهو بطبيعة الحال يجبن أمامها ويرضخ لها، لأنه نشأ هكذا شديد التعلق بها والاعتماد عليها وعدم اتخاذ أي قرار بغير رضاها، والأم التي تحب ابنها منذ صغره جنباً أقرب إلى الملكية منه إلى الأمومة وتظل كذلك بعد بلوغه سن الرشد، فتمنعه من معاشرة أصدقائه وأقرانه حتى تحتكره لذاتها وتحرم عليه اللعب مع من في سنها؛ تجنبها لما في الألعاب من خشونة الرجال. مثل هذه الأم تضعف الابن وتسلب منه أسمى صفات الرجولة.

ونسبة كبيرة من حالات الطلاق تكون وراوها أمًا كالسيدة (ل). ومما يؤسف له أن الزوجة في هذه الحالة إذا كان لها ولد قد تكرر الدور الذي قامت به حماتها فتنشئه نشأة لا تختلف عما نشأ عليه زوجها وتفعل ذلك بغير أن تتعمد محاكاة حماتها. ومثل هذه الحالة التي وصفت كثيرة الحوادث وإليها يرجع الكثير من حوادث الطلاق والشقاء وخيبة الأمل وإصابة الأطفال بالعصاب.

طلب النجدة...

هذه قصة السيدة (ل) التي جاءت لاستشارتي؛ تطلب النجدة من ألم الوحدة والأسامة والمرارة التي تحملها بين جوارحها، منذ زواج ابنها وحرمانها من عشرتها. لم تجد في الحياة ما يطيب خاطرها بعد أن أصبح ابنها لغيرها ولم تعد تعنى بزيارة المتاحف أو الإصغاء إلى الموسيقى أو السفر أو حتى المساهمة في ألعاب رياضية. ولم تعد تهتم بالمجتمعات والحفلات، طالما أصبح ابنها لا يرافقها إليها. وكان لا يخلو ذهنها دقة واحدة من الحقد عليه وعلى الفتاة التي اتخذتها زوجة واستولت على أفكارها الغيرة والأسف الشديد على ما وصلت إليه حالتها.

وكانت النتيجة المحتملة أن تتألم جسمها مع عقلها؛ فقد فقدت شهيتها ونقص وزنها فإذا أكلت أصبت بسوء هضم. أما الأرق فاستنزف جهدها، كانت لا تأوي إلى فراشها قبل الساعة الثانية صباحًا أو الأولى

أحياناً، ثم لا يجد النوم إلى جفنيها سبيلاً قبل مطلع الفجر، فتظل قلقة، تعيسة، دائمة التفكير في متاعبها مرهفة الحس، سريعة الغضب.

وكانت زوجة الابن لا تنطق بكلمة إلا وتعدها الأم إهانة واحتقاراً لها، ثم تبالغ في تضخيمها حتى يختل تفكيرها اختلالاً يوشك أن يكون جنوناً.

وبعد مواجهتها بسيل من الأسئلة قصت علي التاريخ الذي فصلته في الفصل السابق، وقد أبىت في بادئ الأمر أن تصدق أن مصدر الأعراض التي تشكو منها عقلي وأن سببها الغيرة، وأن الغيرة ولidea التعب والخوف. وما واظبت على تعاطي الدواء يومياً، خفت حدة الحساسية في الخلايا العصبية وزال عنها الأرق والتوتر وأخذت تنظم حياتها النفسية. وليس من السهل على مريضة مثلها في السادسة والأربعين من عمرها أن تنسى دروس الحب الخاطئة التي تعلمتها أثناء السنوات التي قضتها مع ابنها وتتعلم من جديد فن الحب الصحيح السليم، ومع ذلك ليس الأمر في حكم المستحيل، وليس معنى هذا أن العلاج قد حول كراحتها لزوجة ابنها إلى حب. كل ما هنالك أن عقلها قد استراح، فأخذت تكون لنفسها علاقات جديدة وتشغل ذهنها ووقتها بنواحي النشاط وأخذت لهب الغيرة ينطفئ شيئاً فشيئاً إلى أن أصبحت تواجه الأمر الواقع وتقبل الفتاة على علاتها - كزوجة الابن - بل بدأت فعلاً تنظر إليها نظرة احترام. وحسب هذه النتيجة أن تكون انتصاراً على المرض.

وقد استمعت من مرضى إلى قصص كثيرة من هذا النوع وكان بين هؤلاء أبناء، فضلاً عن الأمهات.. يأتي الابن عادة لاستشارتي في مثل الحالة السالفة، لأنه يواجه مشكلة خطيرة لا يعرف لحلها سبيلاً.. فحبه لزوجته يوجهه شرقاً وحبه لأمه يوجهه غرباً، وهو حائر بين هذا وذاك، لا يعرف للسلام الفعلي معنى ولا يذوق للراحة طعمًا. وسرعان ما تسبب هذه الاضطرابات النفسية أعراضًا بدنية، فيشكو من قرح معدية تارة ومن زكام أو سوء هضم تارة أخرى.. أعصابه متوتة، شديدة الانزعاج، متعبة، فترك أثراً سيئاً عند رؤسائه في العمل. ولا يخفى عليه أنه لا يقوم بعمله على الوجه الصحيح. وفضلاً عن هذا كله، فإن ضميره يؤنبه لشعوره بالإثم واعتقاده أن تخيله عن أمه إكراماً لزوجته، نكران للجميل، وتجاهل لكل ما بذلته أمه في سبيل تربيتها.

وعلاج هذا المريض وأمثاله لا يختلف عن سواه. عليه أن يفهم أن الأعراض البدنية صدى لاضطراباته العقلية وأن منشأها استنزاف الطاقة العصبية. فلا بد من إزالة هذا التعب الذي استولى على أعصابه بالدواء وبذلك تزول الأعراض البدنية. وفي الوقت عينه ينبغي تنظيم حياته العقلية حتى يتعلم كيف يحب أمه، ولكن ليس على حساب زوجته وأن يتعلم كيف يكون مستقلاً في حياته، غير معتمد على أمه فيما يبت فيه من قرارات، وأن هذا الاستقلال لا يتعارض مع حبه واحترامه لأمه.

وكثيراً ما تكون الزوجة هي التي تأتي لاستشارتي وتطلب مساعدتي في حل هذا المشكل والتوفيق بينها وبين الأم والزوج. وفي مثل هذه الحالة كنت أصارح الزوجة المسكينة أنها لن تستطيع وحدها الوصول إلى حل مرضٍ، إذ لابد من علاج كل من الزوج والأم علاجاً طبيعياً وكل ما في وسعي أن أقوله لها فوق ذلك، إنهم مريضان.

بنات في خدمة الأمهات...

ليس الأبناء وحدهم هم الذين يمتلكون الأمهات دماءهم.. فالكثيرات منهن لا أبناء لهن ولكن لهن بنات، هناك عدد من النساء اللاتي بلغن سن الهرم أو الشيخوخة يحتفظن ببناتها للعناية بهن والشهر ليلاً ونهاراً على خدمتهن. هؤلاء الأمهات بطبيعتهن أنايات، شديدات الغيرة من حياة الغير وسعادتهم، لاسيما الأصغر منهن سنًا، كل همهن أن يكن بطلات في مرشح الحياة، في الأسرة أو البيئة التي يعيشن فيها.. لماذا؟ قد يكون الباعث الخوف من أن يهملن ويتجاهلن الغير.

والمرأة العجوز التي يستولى عليها هذا اللون من الخوف تخلق من نفسها مشكلة للأسرة عصيرة الحل.. فتكشر عن ناب الغضب وتجعل حياة ذويها لا تُطاق إذا ما أغار أحدهم ابنتها التفاتة وخصها بنصيب من العناية أكبر من نصيبها. أما ابنتها فتلزم الصمت في هذه الحالة وتظل وراء الستار؛ لعلهما أن أقل حركة منها تثير أعصاب الألم وتمثل دوراً عنيفاً من الأدوار التي أصبحت أخصائية فيها.

وليس ما يهمنا في هذا الفصل الأُم بل الابنة المسكينة وقد ضحت بشبابها في سبيل خدمة الأُم التي امتصت دمها فعلى وجهها الأصفر وقتلها الخجل وأصبحت عاجزة عن القيام بعملها وضعفت شخصيتها. تقضي حياتها مجدهدة متواترة تحارب عاطفين وتعيش بين نارين: حبها الفطري لأمها واستيائها من معاملة أمها لها، كانت تقول لنفسها: (إذا كنت حقاً أمينة لديني مطيعة لضميري، كان لزاماً علي أن أتغاضي عما تسببه لي أمري من متاعب وألام، وإن كنت خائنة، ناكرة للجميل، محبة لذاتي، بعيدة عن النبل والشمم). ويترتب على هذا إصابتها بالعصاب الذي يضعف طاقتها ويسبب لها الأعراض البدنية التي تتطلب الدواء والعلاج النفسي.

وكثيراً ما تطول هذه المأساة سنوات وتمتد أعواماً بفضل تلك العجوز التي اشتهرت بقوه الشكيمة وكامل الصحة، فقد آلت على نفسها أن تقوم ابنتها على خدمتها والسهر على صحتها بلا توانٍ. ووطدت العزم على أن تعيش إلى التسعين أو أكثر، في الوقت الذي امتصت فيه دماء ابنتها، فذوي عودها ودب فيها الكبر قبل الأولان. وعندما يدنو الأجل وتموت الأُم في النهاية، تكون العلل البدنية قد انهكت قوى البنت وتركتها مريضة البقية الباقيه من حياتها، اللهم إلا إذا أقاحت لها الفرصة العلاج.

الفصل الثامن

هل تخاف الحياة؟!

إن المقياس الصحيح لصحتك العقلية شعورك؛ فمتنى شعرت بالسرور يملا جوانحك والعافية تتغلغل في جسمك، كان هذا دليلاً على أن طاقتك العصبية بلغت الرقم ١٠٠ - انظر الجدول - وأنك متفائل واثق من نفسك تنتظر الغد والأسبوع القادم والسنة كلها بشرغ باسم وبفارغ الصبر. ترسم خطط المستقبل، فلا يتطرق إلى ذهنك الشك في نجاحها وتنطلق أفكارك مندفعه كالسهام بعيدة عن نفسك، لأن العالم كله لك الحياة في نظرك كلها لذات ومفاجآت، مليئة بالحوادث والمغامرات، تتوقع الخير فتجده وتنتظر الساعة التي يتاح لك فيها التعرف إلى فوج جديد من الناس، ومتى دنت، تهيأت للقيام بها فرحاً، توقعـاً منك أنك ستتحبـهم وأنهم سيحبـونك، لا تعرف اليأس، فإذا أخطأـت مرة أو فشلت، أسفـت إلى حين وأحرجـت. ولكن شعور الأسف لا يلبيـث أن يزول بعد ساعة أو يوم. وفي هذه الحالة لا تلازمـك الأفكار التي تتصل بهذا الشعور ولا تهبط إلى أغوار العقل الباطـن، تهضم خبراتـك العقلـية اليومـية كما تهضم طعامـك اليومـي وشرابـك.. هذه هي الصحة العقلـية وهذا هو مستوى الحياة الذي نسعى إليه جميـعاً ويجب علينا بلوـغـه.

والدليل الأول على هبوط طاقتك دون المستوى السليم الذي لا يمكن استعادته بالنوم الكافي وراحة آخر الأسبوع، هو أنك تأخذ في تركيز فكرك في ذاتك وتصبح راعياً لما يسرى في جسمك من أحاسيس. أنك قلق، سريع التأثر ولا تعرف لهذا سبباً. تهتاج لأنفه الأسباب، فالضوضاء التي كنت بالألمس لا تأبه لها وقلما كنت تسمعها، تصبح مصدراً لتنعيم حياتك ولا يمضي زمن طويل حتى تصبح لا تطيق حركات من حولك وسكناتهم: الوالد والوالدة والزوجة أو الزوج والأطفال، في حين أن هذه مجرد عاداتهم الشخصية التي كانت قبل ذلك لا تسبب لك أدنى مضايقة، ولا يقف شعورك هذا عند حد بيتك بل يتبعك إلى محل عملك. فإذا ما أراد رئيسك أن ي ملي عليك رسالة وأخذ يسعل أو (يسلك زوره) وتكرر ذلك منه، ضقت صدراً به وأحسست برغبتك في ضربه أو قذفه بالأوراق التي في يدك ثم تساورك الهموم، بالرغم من علمك أن ليس ثمة ما يدعو لذلك ويتسرب خيط من الشك كالثعبان السام إلى ذهنك، ويهمس في أذنيك فحيح ينذرك بسوء المصير فيخيل إليك أن كارثة توشك أن تدنو منك أو أن حرباً عالمية على الأبواب، وأن أثمان الحاجيات وأجور المنازل ستترتفع وضرائب جديدة ستفرض على الأهلين، وما كانت هذه المخاوف تواصل إنشاب أظفارها في جسمك ولا تخف وطأتها، ولما كان شعورك بهذا التغيير الذي حدث في حالتك الصحية يفارقك، فإنك تومن أن الأفكار المزعجة التي تساورك حقيقة لا أوهام، وإذا ما تصفحت جريدة، تقع عيناك على العناوين المزعجة دون سواها لأنها تتفق وما يجيش في خاطرك،

مثال ذلك (الخطر الشيوعي يزداد دنوا)، (الأسماء والسنوات في نزول)، (تحفيض الضرائب أمر بعيد الاحتمال).

وتدهش عند قراءتك الجرائد يومياً للعدد الكبير من الرجال والنساء من أندادك الذين يموتون وتحس بعد إلقاءك نظرة على الوفيات بشعور غريب غامض ينبئك بأن صحتك في تدهور وأن هناك ما يحمل على الاعتقاد بأن مرضًا بدأ يصيب قلبك أو أن الكلى أخذت تضعف أو داء السرطان أخذ يغزو جسمك.

وهنا يتراكم تفكيرك في نفسك وكلما ارتفعت درجة التعب في جسمك وأعصابك، قل اهتمامك بكل ما هو خارج عن هذا النطاق الضيق: نطاق نفسك وما يتعلق بها. ولا تعود تفكر في المستقبل أو ترسم الخطط كما كنت تفعل من قبل؛ لأنك فقدت الكثير من الثقة في قدرتك على العمل ويهتف في أذنك هاتف قائلاً: (لقد قضي على مستقبلك) وسرعان ما تجد مشقة عظيمة في ارتداء ملابسك للخروج مساء تلبية لدعوة أو قضاء لسهرة ولا تشعر بالارتياح الذي تشعر به في بيتك إذا وجدت في بيت جارك أو صديقك. ومتى فرغت من عملك هرولت مسرعاً إلى منزلك حيث تنكمش في حجرتك كالحيوان المريض في حظيرته.

والواقع أنك مريض حقاً وإن كنت لا تعرف ذلك. إن كل ما تعرفه أن الدنيا ليست بخير وأنت كذلك، ولضعف الثقة في نفسك تأخذ في

التفكير في الماضي ويختفي كل ما صادفه في حياتك من نجاح وينتج عن هذا طبعاً إحجامك عن منافسة الغير أو الإقدام على مشروع جديد.

على هامش الحياة..

في العالم الذي نعيش فيه مئات الألوف من الناس- رجالاً ونساء- يعيشون على هامش الحياة وفي ظلالها. أولئك هم الذين يقضون جل حياتهم في المجال الذي سميـناه (النورستانيا). إن ما يخافون منه هو الحياة.. الحياة بعينها. إنها في نظرهم عبء لا يطاق؛ مطالبتها كثيرة ومسؤولياتها ثقيلة وال العلاقة مع الناس طريق وعر محفوف بالأشواك.

ومن أعراض (النورستانيا) أن المصابين بها يجدون صعوبة كبيرة في تكوين علاقات حسنة مع الغير فلا يستطيعون أن يكونوا على وفاق مع أزواجهم أو أولادهم، ولا أن يعيشوا في وئام مع جيرانهم وزملائهم في العمل. كما لا يستطيعون أن يصونوا أسلوبـهم عن العيب في سواهم أو أفكارـهم عن التحيز والتـعصـب لأغراضـهم الشخصية، وهم على الدوام مرهـفو الحـسـ، يتـأثـرون بكلـ كلمة تـوجهـ إليـهم فـيـحملـونـهاـ علىـ محـملـ سيـئـ وـيعـتـقدـونـ فيـ الـخـرافـاتـ والـخـزـعـبـلاتـ. فإذا وـقـعـ لأـحدـهـمـ حـادـثـ لاـ يـسـرـهـ عـزـاهـ إـلـىـ مـرـآـةـ كـسـرـتـ أـمـامـهـ أوـ أـنـ أحـدـاـ تـرـكـ قـبـعـتـهـ عـلـىـ فـراـشـهـ أوـ أـنـهـ أـنـجـ زـعـمـاـ مـعـيـناـ يـوـمـ جـمـعـةـ. وـمـاـ تـعـلـقـهـمـ بـالـأـبـاطـيلـ سـوـىـ تـبـرـيرـ لـأـخـطـاءـ يـرـتـكـبـونـهاـ. فـلاـ غـرـابـةـ إـذـ لـجـأـواـ لـقـرـاءـةـ الـكـفـ وـالـتـنجـيمـ إـلـخـ..

إن أحسن وصف لأولئك الذين يعيشون على هامش الحياة ما يقولونه هم عن أنفسهم. ومن عادي أن أطلب من مرضىي بعد ترددتهم على العيادة أن يكتبوا وصفاً لشعورهم، وهذا ما كتبه شاب:

(لقد مضى علي في العلاج شهر كامل، ولكنني لا أزال مضطرب الدهن، وكأنني أسلك طريقاً يكتنفه الضباب وأكاد لا أستطيع رفع عيني لثقل الجفون. ومتى نمت تكاثرت علي الأحلام المخيفة، فإذا صحوت وجدت نفسي خائراً القوى. إنني لا أنتظر منك معجزة يا دكتور. قد يكون علاجك عين الصواب ولكن حالي تزداد سوءاً. التعب يضيقني والضجر من الحياة يلازمني، ولست أدرى أي طريق أسلك، لقد سمعت الكثير من الأطباء العديدين الذين استشرتهم، فلم أعد أفرق بين ما أصدق وما لا أصدق... قد يكون دوائي ضربة قوية على رأسي أثوب بها إلى رشدي.. لا أجد لذة في شيء أكثر من بضع دقائق.. فهل من وسيلة لانتزاع أفكاري من ذهني حتى لا تتذكر في نفسي؟).

وقد طمأنت هذا البائس مؤكداً له أنه في طريق الشفاء وأنه سينتهي من العلاج بعد شهر واحد وقد حدث فعلاً، وهذا ما كتبه بعد إتمام العلاج:

(كنت لا أصدق يا دكتور أنني سأنتضل من تلك الهوة.. هأنا الآن قوي، سعيد، أجد في الحياة لذة ومتعة لم يكن لي عهد بهما من قبل. لقد

زال عني الخوف من تلك الأحساس المزعجة التي كانت تنقض علي فجأة فتسحقني سحقاً).

وهذا رجل في متوسط العمر، طالت شکواه من العصاب، يصف حالته قائلاً: (خيل إلي قبل مجئي إلى هذه العيادة أني في طريقي إلى الجنون.. كنت أخاف أن أموت، كما كنت أخاف أن أعيش، لا أتحمس لشيء ولا أجد لذة في شيء. كنتأشعر أني فار في مصيدة).

وهذا ضابط في الجيش يصور لنا ما عاناه من آلام: (مضت علي عدة سنوات، كنت أؤكّد فيها لنفسي أني دون سائر الناس في حالي العقلية و كنت أفكّر في الالتجاء إلى أحد الاختصاصيين لفحصي بواسطة اختبار الذكاء. كنت أخشى أن أقدم على عمل جديد أو مخالف لما اعتدت عليه وقد انقطعت عن الدراسة في خلال السنة الثانية الثانوية بسبب كثرة الغياب واضطراري إلى الاعتكاف في المنزل أيامًا من حين إلى حين وكانت أشعر بارتياح طالما كنت في البيت، فإذا استأنفت الذهاب للمدرسة عاودني التعب والمرض من جديد وكانت أشعر أني مخطئ لعدم إتمام دراستي، وهذا ما حدا بي إلى الانزواء واعتزال الناس وكانت أتصور أن جميع الناس ضدي، ولذا كنت لا أثق في أحد).

كان هذا الشاب في الثانية والعشرين من عمره حسن الطلعة يبلغ طوله ستة أقدام. غير أن صوته الخافت كان يحمل السامع على الظن أنه

طفل في السادسة. ومدت يدي إليه فتناولها برعشة وخوف ولم يستطع أن يفتح عينيه أو يقابلني وجهاً لوجه. فجلس منكمشاً في كرسيه، منخفض الرأس، مسبل العينين وقد تسبب عن عزلته وبعده عن الناس زمناً طويلاً أنه استسلم لدنيا الأحلام واسترسل في الخيال؛ تعويضاً عما صادفه في الحياة من فشل وخيبة أمل...

لقد كان هذا الشاب عندما جاء لزياري قد قطع شوطاً في طريقه إلى جنون المراهقة أو الشيزوفرينا، وقد قال لي عندما سأله عما يشكو منه:

(لقد أصبحت في عداد أولئك الذين يقال عنهم إنهم على الرف. أرى الناس في حياتهم اليومية يروحون ويجيئون في حالة طبيعية سعيدة سهلة فيدهشني كيف ينتح لهم ذلك، في حين أنني لست أدرى كيف أبدأ، وأين؟).

(منذ 15 عاماً كنت أداعب كلب صديق لي فغضبني في ساقي. ولم يكن هذا أمراً ذا بال في ذلك الحين، فقد كنت مولعاً بالكلاب منذ صغرى وكان لدينا اثنان. غير أن أصدقائي أخذوا يهولون هذا الحادث. ولعل ذلك كان إشباعاً لرغباتهم لا لإرضائي. فذهبت إلى صيدلي وأرددت أن أشتري مطهرًا أضعه فوق التسلخات السطحية في ساقي. فأبى الصيدلي أن يبيعني شيئاً وقال إنه لا يريد أن يتحمل مسؤولية ونصح لي أن أستشير طبيباً. ولكنني لم أفعل ذلك في تلك الساعة المتأخرة من الليل. وبعد أن أويت إلى فراشي بدأت أحس بالألم، فأخذت أفكر في نتائجه وفي اليوم

التالي تبين لي أن طبيب العائلة متغيب فزرت آخر لا أعرفه. وبعد علاجه إبأي طلب مني أن أزوره بعد أيام قليلة حتى يراقب سير الجرح).

(وهنا ساورني القلق وخشيـت أن أصاب بداء الكلب وقد ذكرت ذلك للطبيب حينما زرته بعد ذلك فقال لي إن إصابتي بداء الكلب بعيدة الاحتمال وإن قلقي دليل على إصابتي بالعصاب. فما معنى هذا؟ لم أفهم هذا التعبير ولكنه أزعجـني على كل حال. فذهبت تـوا إلى المكتبة العمومية واستعـرت بعض الكتب التي تبحث في طب الأمراض العقلية وكانت كلما زدت قراءة زدت اكتشافـاً لأعراض مرضية في).

(وكان يـنتظـر أن تـكـفي كل هـذـه الأعراض الشـاذـة التي اكتـشـفتـها في نـفـسي لـانـتـزـاع فـكـرة دـاء الكلـب من ذـهـنـي، ولـكـنـ شيئاً من هـذـا لمـ يـحـدـثـ. فقد أـصـبـحـتـ أـخـافـ كلـ كـلـبـ تـقـعـ عـلـيـ عـيـنـيـ، حتـىـ الكلـابـ التيـ اعتـدـتـ روـيـتهاـ طـولـ حـيـاتـيـ فيـ بيـتـناـ وـكـنـتـ لاـ أـجـرـؤـ عـلـىـ مـسـ كلـبـ بـيـديـ وـلـوـ أـعـطـيـتـ فـيـ مـقـابـلـ ذـلـكـ مـالـاـ وـفـيـراـ. وـكـانـ مجردـ المشـيـ فـيـ الشـارـعـ تـرـتـعـدـ لـهـ فـرـائـصـ خـشـيـةـ أـنـ أـجـدـ كلـباـ فـيـ طـرـيقـيـ، وـلـوـ كـانـ سـيـدـهـ مـاسـگـاـ بـزـمـامـهـ. إـذـاـ فـعـلـتـ وـلـمـحـتـ كـلـباـ سـارـعـتـ إـلـىـ الجـانـبـ الآـخـرـ مـنـ الطـرـيقـ أوـ هـرـعـتـ إـلـىـ منـحـنـيـ بـعـيـداـ عـنـهـ. وـهـذـاـ حـالـيـ مـنـذـ 15ـ عـامـاـ حـتـىـ هـذـهـ السـاعـةـ).

(لـقدـ كـنـتـ عـلـىـ الدـوـامـ أـشـعـرـ بـعـدـ الطـمـائـنـيـةـ وـبـأـنـيـ غـيرـ كـفـءـ مـاـ أـؤـديـهـ مـنـ أـعـمـالـ وـدـونـ الآـخـرـينـ فـيـ كـلـ شـيـءـ. وـإـذـاـ مـاـ حـاـوـلـتـ ذـكـرـ الأـشـيـاءـ الـتـيـ كـنـتـ أـخـافـ مـنـهـاـ مـنـذـ أـنـ كـنـتـ فـيـ الثـامـنـةـ عـشـرـةـ مـنـ عـمـريـ، فـإـنـيـ أـضـعـ

في مقدمتها الخوف من لعب (البلي) وسائل الألعاب التي كانت أمي لا تتوافق عليها الخوف من إثارة غضبها في الواقع، الخوف من التدخين للسبب عينه، الخوف من وجودي بمفردي ليلاً، الخوف من أن أكون خامل الذكر، الخوف من خلع ملابسي أمام غيري من الصبيان والذكور عموماً، وقد كنت أخشى أن يهزاوا بي نظراً لبدانتي، الخوف من أن أكون غير حسن المنظر، الخوف من افتقاري إلى المال، فقد كانت أسرتي موسرة يوماً ما، ولكنها أفلست في خلال الضائق المالية وقد علقت بذاكري المدة التي كانت أختي تشغله فيها فوق طاقتها حتى تسدد الديون التي كان بيتنا مرهوناً لأجلها. وكنت أخاف ألا يتوافر لدى المال والثياب كغيري من أصدقائي. وكانت أشعر بجرح كبرى لأن زملائي كانوا في مدارس داخلية، في حين أن أمي كانت لا تمكنها ماليتها من إرسالي إلى تلك المدارس وأذكر أنني كنت أرجو أمي أحياناً أن تعطيني نقوداً لأنفقها في دعوة إحدى صديقاتي للخروج معاً. فإذا لم تجب طلبي، كنت أغضب وأتخذ الغضب مبرراً لسرقة المبلغ من أخي أو أمي. وكانت أخاف أن يكشف أمري وأنا أدخن أو أشرب خمراً. وكانت أخاف أن أعود متأخراً إلى البيت ليلاً لئلا أجدهم في انتظاري.. وفي المدرسة كنت أخاف الرياضيات وأخشى أن أغدو غبياً أمماً التلاميذ).

وبعد أن فحصت هذا المريض فحصاً دقيقاً واطلعت على نتيجة الفحص الكيميائي والأشعة، وأنواع العلاج العديدة التي عولج بها من قبل، استقر رأيي على التشخيص وقبل شروعي في العلاج طلبت إلى هذا

الضابط البحري المسكين أن يقص على سيرة حياته تفصيلاً في بحر السنوات العشر الماضية في بلدته الصغيرة التي قضى فيها طفولته، قال:

(لما كنت أصغر إخوتي الخمسة و كنت حريراً على الاحتفاظ بالمستوى الذي كانت تتوقعه منه أمي وأخواتي الثلاث وأخي، فقد كنت دوماً معنياً بأن أكون عند حسن ظنهم بي وقد توفي أبي فجأة وأنا في سن الطفولة. وكانت أمي بعد وفاته لا تفتأ تذكرني بما كان عليه أبي من قوة الخلق، وكم كان يوسفه ألا يراني على غير ما يريد فيما لو كان حياً. لذلك كنت منذ صغرى أقدم رجلاً وأؤخر أخرى قبل الإقدام على عمل حتى أضمن نجاحي فيه. وكانت نتيجة إمعانى في الحذر أننى كنت لا أخطو خطوة أتوجس منها الفشل أو قبل أن أونق من نجاحي فيها).

(وفي السنة التي توفي فيها والدي- و كنت قد بلغت الثامنة- أصبحت بمرض في الأنفي، فكانت تدمي إذا لمستها و كنت عرضة للزكام والتهاب الجيوب الأنفية. وفي تلك السنة أصبحت أنا ووالدي بالدفتيريا، فزاد ألم الجيوب عندي شدة).

(وكانت علاقاتي بزملاي حسنة وحياتنا البيئية فوق المعدل. وكانت أسر زملاي كذلك حسنة. ولعل أمي كانت الوحيدة في شدة معاملتها نوعاً ما. وكان التوفيق بين إرضاها مع الاحتفاظ بحسن صداقتي مع زملائي يستند مني جهداً متواصلاً. مثال ذلك أنها كانت تعترض على لعبى (البلي) بدعوى أنه ضرب من المقامرة لا يتفق وتقالييد البيئة التي يعيشون

فيها. وقد قبض على أخي مرة وأنا متلبس بتهمة التدخين وهددني بشكواي لأمي. وكانت أمي تستاء لرؤيتي مع أحد ممن اعتادوا التدخين وكانت تجافي أصدقائي الذين يجربون لزيارة شقيقائي وتغلظ لهم القول. ونتج عن ذلك على ما أعتقد أن لم تتزوج منهن سوى واحدة).

(أما حياتي المدرسية فكانت على ما يرام ولم تعترضني صعوبة فيها سوى فيما يتعلق بالرياضيات، ويعزى ذلك إلى معلمة الحساب عند أول عهدي بهذه المادة. فقد كان صبرها ينفد بسرعة وكانت تأبى أن تتمهلني، ونتج عن ذلك أنني كنت أخشاها وقد اختمر في ذهني أنني لا أصلح لدروس الرياضة وبقيت هذه الفكرة معي طول حياتي الدراسية بما في ذلك الحياة الجامعية. وكان نصيبي فيها على الدوام بالفشل. ولما تقدمت لدخول المدرسة الحربية في أنابوليس، كانت الرياضة سبب عدم قبولي).

(وخلال دراستي الثانوية أصبحت في حادثين قفزت في حمام السباحة في مكان قليل العمق فأغمي علي غير أنني أصبحت نجاحاً باهراً في السباحة والقفز وفزت بكأس الجدارنة في المخيمات الصيفية مرات).

(والتحقت في السابعة عشرة من عمري بكلية بإحدى الجامعات وتجنبت الرياضيات ودرست بدلاً منها علم طبقات الأرض. وكانت درجاتي متوسطة أو حول المتوسط. ولكنني كنت أشعر بالتعب وأصاب بال Zukam خمس مرات أو ست كل شتاء وألزم الفراش أسبوعاً بسبب الحمى، وازداد الألم بسبب الجيوب الأنفية رغم العلاج المتواصل. وكنت لا أستيقظ تماماً

قبل الساعة الحادية عشرة صباحاً. وقد أجريت لي عملية في الأنف بغير جدوه وكان يصعب علي التنفس ليلاً إلا باستعمال دواء لفتح الجيوب الأنفية والشعب الرئوية).

(وقد كنت خلال الدراسة الجامعية ذا حظوة عند زملائي الطلبة، لاسيما الطالبات، إذ كنت أكثر من الخروج معهن وأشرب الخمر في المجتمعات في العطلة الأسبوعية، طالما كان ذلك لا يتسرّب خبره إلى أمي. وحدث في ذلك الحين أن شقيقتي الطيار الذي كنت أعبده استشهد في حادث فحزنت عليه كثيراً. وقد كنت أرغب في دخول فرقة الطيران في الجيش ولكن وفاة أخي ثبّطت همتّي وشعرت في ذلك الحين أنني مسؤولة عن موته لأنني كنت قد شجعته على الالتحاق بالقوات الجوية).

(وفي سنة ١٩٣٥ أراد أفراد أسرتي إلهاقي بكلية الحقوق فنزلت على رغبتهم بالرغم من عدم ميلي لدراسة القانون. ولم يكد يبدأ فصل الشتاء حتى توالّت على إصابات الزكام، فكنت أخشى أن أفشل في دراستي، لاسيما بعد أن أصبحت الرجل الوحيد في العائلة ومهما يكن من شيء فقد فزت بنيل درجتي في النهاية. وفي ذلك الوقت أحبيت فتاة وأحببته ولكن أهلي لم يوافقو على زواجي منها غير أن صلتي بها لم تنقطع بل دامت خمس سنوات إلى أن التحقت بالبحرية. ولم أجد في نفسي ما يشجعني على الزواج أو أن أكون مسؤولاً عن امرأة لسوء حالتي الصحية، فافتقرنا بعد أن نصحت لها أن تن sapi. وفعلاً تزوجت من سوالي. ومنذ

ذلك الحين كانت لا تعاودني رغبة في الخروج مع فتاة، اللهم إلا مرة أو مرتين
ضربت فيهما موعداً...).

(بعد تخرجي من كلية الحقوق التحقت أولاً بوظيفة في شركة التليفون
المحلية، ثم بعد ذلك في أحد البنوك وكانت أمقت وظيفتي الأخيرة ففصلت منها
لعدم خبرتي بالعمل والتحقت بعمل آخر لم استمر فيه سوى أسبوع بسبب المرض
وحيني إلى أهلي وبعد قليل اشتغلت وكيلًا لإحدى شركات التأمين وظلت فيها سنة
ونصف سنة بغير أن أكتسب دولاراً واحداً. وكنت أعلم منذ البداية أن نصبي فيها
سيكون الفشل، ولكنني احتفظت بالعمل فيها لعدم وجود سواها).

(وبعد عامين لاحظت أنني أخذت في إدمان الخمر مساء كل سبت وكانت
آثارها تظل معي طيلة أيام الأسبوع التالي، وكانت في ذلك الحين على اتصال بالفتاة
التي ذكرت. وفي سنة ١٩٤٠ أدركت أن أمريكا لابد أن تساهم في الحرب فرغبت في
التطوع في الخدمة العسكرية هرباً من عملي وأسرتي والفتاة التي لم أكن أصلح
للزواج منها. وكان مما زادني رغبة في الابتعاد عن بيتي التعب وشدة حاجتي للتغيير.
وفي سنة ١٩٤١، رحلت إلى مدينة نيويورك للتمرين. وهنا بدأت متابعي تزداد عنفاً.
فقد كان العمل شاقاً منهاً وكدت أفشل فشلاً ذريعاً...).

(وعند التحاقني بالخدمة، أجريت لي عملية جراحية أخرى في
الأنف وأخرى لاستئصال المصران الأعور، وخلع لي ضرسان واستؤصل ضلع

وأجري لي بذل السلسة الفقرية أربع مرات و كنت أشعر بشيء من التحسن أحياناً، ولكنني كنت عصبي المزاج على الدوام، أخشى المجهول وأجد صعوبة في النوم وألجة إلى تعاطي الكحول أحياناً ولكنني أحس بعده بتعب وشعور غامض ويستولي علي اليأس أحياناً فلا تهمني الحياة ولا أعبأ بالموت وقد مضى علي زمن طويل وأنا عاجز قام العجز عن تركيز فكري في شيء. فإذا صادفتني مسألة تتطلب تفكيراً طويلاً أرجأتها أو نسيتها كلية).

(وليس في وسعي أن أوضح شعوري نحو أفراد أسرتي، إذ أكره أن أعزوه إليهم سبب متابعي. إنني أكن لهم أسمى عواطف الحب. غير أنني قبل التحاقني بالبحرية كنت أكره الذهاب للبيت، بل كنت أؤثر البقاء في الخارج أطول مدة ممكنة. كنت أغادره في الساعة الثامنة صباحاً وأعود الساعة الحادية عشرة مساءً، إلا إذا كنت أعود أحياناً لتناول طعام العشاء، فإذا عدت، كنت أخرج توا بعد ذلك. وكنت استاء من مسلك والدي مع أصدقائي و موقفها إزاء التدخين وشرب الخمر وتدخلها في حريري. وكانت أمي وأخواتي توجهن النقد المرير للغير مما جعلني في عقلي الباطن أحذو حذوهن وأتوقع في الناس الكمال. وكانت الحياة في البيت بهذه الكيفية عسيرة الاحتمال.. فكان كل ما في وسعي عمله أن أغادره في كل فرصة ممكنة لعدم شعوري بالارتياح فيه. ولست أدرى إذا كان هذا نتيجة حالتي النفسية أم حالي الصحية...).

هذا سجل واضح لمريض أنهكه التعب بسبب ما لاقاه من الزكام المتكرر وألم الجيوب الأنفية والإصابة بالدفتيريا وشدة الحساسية التي زادت هذه الأعراض عنـا. هذا إلى أن تربته البالغة حد الدقة وإمعان أمه في التشديد عليه وخطة شقيقاته الانتقادية- كل هذه كانت باللغة الآخر في شعوره بالألم وتأنيب الضمير وتوقعه الكمال في نفسه وغيره. غير أن متابعته الجسمية وأثرها في حياته النفسية، التي أشعرته بالفشل والعجز عن معالجة مشاكل الحياة، لا تعزى إلى أمه أو أخواته.. إن منشأها استنزاف طاقته العصبية.

ومما يرهن على صحة هذا التشخيص؛ أن المريض بعد علاج ثلاثة أشهر أخذ يشعر بتحسن ظاهر. فقد خفت وطأة حساسيته وزال عنه الأرق وانتظمت حياته النفسية وبعد أن عاد لعيادي بأربعة أشهر، مكتنته صحته من الالتحاق بعمل في إحدى الشركات في نيويورك وصادف فيه كل ما كان يرجوه من نجاح وعاد إلى الحياة الاجتماعية الطبيعية وأخذ يستمتع بالحياة ويدرك أنها جديرة بأن يحياها لأن شبح الخوف قد زال عنه. هذا هو الشاب الذي جلس في كرسيه منكمشاً مطاطئ الرأس مسبل العينين يوم أن جاء لزياري.

لقد تعمدت التفصيل في هذه الحالة؛ لأنها صورة وافية لمئات الحالات التي يقع فيها الناس فريسة لتعب الأعصاب. ولو أن هذا المريض قد عنى بعلاج نفسه منذ 15 سنة مضت لكان قد مضى تلك المدة الطويلة ناجحاً سعيداً بدلاً مما لاقاه من الجهاد والشقاء وخيبة الآمال.

وكانت البحرية الأمريكية قد وفرت ما أنفقت عليه من أموال بغير طائل. وكان المريض قد تجنب ويلات الخوف والآلام البدنية والعقلية ولابد لي من أن أقرر هنا أن كافة العمليات الجراحية التي أجريت لهذا المسكين - فيما خلا عملية الأنف - كانت لا مبرر لها إطلاقاً.

وليسمح لي القارئ أن أوجه نظره إلى السرعة التي استجاب بها المريض للعلاج، بالنسبة إلى السنوات الطويلة التي قضتها في أمراضه المختلفة ولست أعني بهذا أن أفاخر بطريقـة العلاج ولكنـي أريد أن أقول إن رغبة المريض في الشفاء وسرعة استيعابـه للظروف التي نشـأ فيها المرض ومساهمـته وتعاونـه مع الطبيبـ كلـها كانت من أشدـ العوامل التي ساعدـت على سرعة الشفاء، مع الدواء الذي خفـ وطـأة التعبـ في جهازـ العصبيـ والـ العـلاج النفـسـانـي الذي نـظم حـياتـه العـقـلـيةـ، انتـزـعـت منه فـكرة الغـمـوضـ والـخـوفـ منـ المـجهـولـ والـعـودـةـ بهـ إلىـ حـياتـهـ الطـبـيعـيةـ.

هل تخاف ميولك الجنسية؟

عندما نشر دكتور (ألفرد كنزي) وزملاؤه مجلده الشهير (السلوك الجنسي)^(٧)، كان صداح بثابة قنبلة انفجرت فهزت الضمير الأمريكي هرّاً ززع أركان الإيمان بالأسس الخلقية التي عليها شيدت أسمى المبادئ وأنبتها. وقد تبع صدوره عشرات الكتب والمقالات والتقارير نشرها أساتذة وكتاب تعليقاً عليه، وإسهاماً في الكلام عن المسائل الجنسية وأثرها في الحياة الأمريكية الحديثة.

ولا يسع من يقرأ هذا المجلد الضخم قراءة سطحية إلا أن يصل إلى نتيجة واحدة: هي أن أكثرية الشعب الأمريكي شبق أو شهوانى فاسق أو داعر، أو منحرف جنسياً.

ولست أريد هنا أن أناقش الحالات التي ذكرها دكتور كنزي أو أن أطعن في إحصاءاته. ولكنني أريد أن أقرر أن الاختبار قد علمني بوصفي

(٧) المترجم - نشر هذا الكتاب كنزي وأعونه من جامعة أندیانا بهية من مؤسسة كبيرة، في مجلدين أحدهما عن الرجل الأمريكي والآخر عن المرأة الأمريكية، بين الأول والثانى فترة قدرها ١٢ سنة، ولما ظهر المجلد الثانى في أواخر سنة ١٩٥٣، بيع منه مليون نسخة في الأسبوع الأول، بالرغم من أن ثمنه ٣ جنيهات مصرية تقريباً.

طبعاً الكثير من المسائل الجنسية والدور الذي تمثله في حياة الأغلبية الساحقة من المرضى؛ فهناك نسبة كبيرة من المرضى الذين يشكون من أوهام ووسوسات تتعلق بهذه المسائل.

وقد استرعى أنظاري العدد الفقير من المرضى - رجالاً ونساءً الذين كانوا ولا يزالون، يعترفون لي أنهم يخافون من ميولهم الجنسية وما يتعلق بها. وأنني أعلم يقيناً أنني لست الوحيد بين أطباء الأمراض العقلية الذين يجدون هؤلاء المرضى أغلبية تكاد تكون ساحقة. ومن الحقائق التي لا تقبل الجدل أن أولئك الذين يجبون أمام رغباتهم الجنسية ويستحبون ويترددون ويخافون أضعاف أولئك الذين اتصفوا بالجشع في إرضاء شهواتهم، ومن يوصفون بلقب (دون جوان)، ومن اشتهروا باللواط من الرجال وبالسحاق من النساء، ومن يتصلون جنسياً بالحيوانات، على كثرة هؤلاء وأولئك. ويدركر (أرنست جروف) أستاذ علم الاجتماع في جامعة كارولينا الشمالية، في كتابه (الزواج) سبعة عوامل هامة في قيام المشاكل الزوجية من الناحية النفسية وقد وضع في مقدمتها، الاشمئزاز من المسائل الجنسية، ومما ذكره في هذا الشأن قوله: (الاشمئزاز بين النساء أكثر انتشاراً منه بين الرجال، ومع ذلك فالكثير من الرجال يشوبهم هذا العيب ويعزى السبب في كثير من الأحوال إلى الكيفية التي عولجت بها المسألة الجنسية لأول مرة في الحياة الزوجية). ويلي الاشمئزاز بين الأسباب السبعة - كما تدل على ذلك دراسة دكتور جروف - الخوف من الحمل والشعور بالإثم.

ميول جنسية في أجازة...

متى كان الرجل منهك القوى العصبية وقد هبّط طاقته إلى الدرجة التي يشعر فيها بالخوف والقلق والضجر بالحياة وعدم الارتياح، وشدة الاهتمام بأحاسيسه فلا مندوحة من عجزه عن الاستمتاع بحياة جنسية راضية. والرجل الذي لا يطمئن إلى عمله أو يساوره الهم مرض في قلبه أو معدته، سواء كان ذلك حقيقة أو وهماً قد يكون شديد الولع بزوجته يحبها جنونياً ولكنه مع ذلك يعجز عن رغبة الاتصال بها جنسياً أو بأي امرأة سواها. التعب الذي يصيب الجهاز العصبي يقتل الميل الجنسي كما يقتل الصقيع الزهرة. فإذا تعمق هذا التعب في نفس المصاب به، تمكن منه الخوف من المسائل الجنسية، كما يتمكن منه الخوف من الجرائم أو الأماكن الضيقة أو غيرهما من أنواع المخاوف المرضية.

وبهذه المناسبة أشير على القارئ أن يرجع إلى حالة الضابط التي أسهبنا في سردها في الفصل السالف، ويقرأ ما قاله عن الفتاة التي أحبها والتي اضطر أن يعدل عن الزواج منها، لأنه شعر (أنه ليس كفؤاً جسرياً للزواج).

لم يكن هذا الشاب مصاباً بشذوذ جنسي أو ضعيفاً أو دون المتوسط في قوته الجنسية ولم تكن عنده (عقدة الأمومة) التي يقال إنها تسبب اضطرابات جنسية. إن علته كانت التعب العصبي الذي ملا ذهنه بالوساوس، وفي مقدمته أنه ليس كفؤاً من الناحية الجنسية للزواج. كان

مغرماً بفتاته ولكن تركيز أفكاره في نفسه جعلت غرامه معيناً مشووباً. وقد أدى به الخوف إلى النظر إلى الحياة بمنظارأسود؛ فقد كل أمل في السعادة وبهجة العيش وخشي الزواج ومسؤولياته.

كذلك المريض الذي سردت قصته في الفصل السادس، قص علينا كيف أنه كان لا يحاول أن يحدث فتاة إلا ويشعر أنه عصبي المزاج، فيتصبب العرق من جبينه ويختفت صوته، فلا يجد ما يقوله لها. وحينما كان في خدمة الجيش ذكر لنا كيف أنه كان يود لو أمكنه التعرف على فتاة كسائر زملائه، ولكنه كان لا يعرف السبيل إلى ذلك أو كيف يجرؤ أن يخاطبهن لا يعرف، أو ماذا يقول لها إذا ما عرفها. ولما شرع في قراءة كتب علم النفس رغبة منه في تفهم حالته، كان مما فكر فيه أن سبب خجله وفشلته أنه مصاب بشذوذ جنسي، إذ لم يجد غير هذا التعليل ما يعزى إليه نفوره من الجنس اللطيف. ومما قاله بهذه المناسبة إنه لام والدته على تنشئته تنشئة خاطئة، ولام والده لأنه سمح لها بذلك، وعندما جاء لاستشارتي كان بين ما أراد الوقوف عليه مني أن أصارحه إذا كان به شذوذ جنسي. وكان يخشى هذا الداء بعد أنقرأ عنه في كتب علم النفس وما ساوره من الشك في أن يكون مصاباً به. وقد أبنت له كيف أنه سيشعر برجولته ويكتف عن التفكير في أمر هذا الشذوذ بمجرد شفائته من المرض.. وقد بررت بوادي فعلاً.

ومما لا ريب فيه أن الجرأة في العلاقات الجنسية تكتسب بالخبرة والمران؛ فإمعان الشاب في الخجل والحياء ينفر منه خطيبته وشريكته في

المستقبل. وفضلاً عن ذلك يدفعها خجله إلى زعزعة ثقتها بنفسها. فقد يتطرق إلى ذهنها أن افتقارها إلى الجاذبية الجنسية هو سبب تمنعه وحرصه على عدم رفع الكلفة. وكم من فتاة رفضت يد شاب دمت الأخلاق، شديد الذكاء، كان يمكن أن تكون أسعد زوجة معه وآثرت عليه آخر لا مزية فيه سوى ما نقص سابقه من جرأة!!

عدم التوافق بين الأزواج...

من الأزواج الذين يخلصون لزوجاتهم ويتفانون في حبهن من يساورهم الخوف كلما اتصلوا بهن اتصالاً جنسياً وينتهي أمرهم بالإصابة بالعنة. كذلك من النساء من يساورهن الخوف للسبب عينه فيحرمن من الاستمتاع بالحياة الزوجية الكاملة.

إن استنزاف الطاقة من الجهاز العصبي لا يترك مجالاً للميول الجنسية أو على حد تعبير أحد المرضى (متى تعبت الأعصاب رحلت الرغبة الجنسية في أجازة).

وهذه قصة السيدة (م) التي جاءت تشكو من مرض طال أجله. حاولت أن ترجع بذاكرتها إلى بدء هذا المرض، فقالت أنه ظهر عقب فترة توتر وقلق بسبب حادث وقع لابنها وتجنيد زوجها للخدمة العسكرية وتسبّب عن هذين الحادثين أن تراكمت عليها الأزمات المالية والحدة والمرض، فنقص وزنها وفقدت كل لذة في الحياة. وهذه سيرتها ترويها بنفسها:

(كنت كلما غادرت البيت لقضاء حاجة انتابني قلق شديد يضطري إلى العودة وكنت لا أطيق البقاء في السينما أكثر من دقائق، فأسارع في الخروج في الوقت الذي يعرض فيه أبدع فصول الرواية والفوز يرعبني والمعدة تغوص بي إلى حيث لا أدرى، والذهن يخلو من كل ما شهدته على الشاشة ويصبح صفة بيضاء لا أثر فيها للماضي. وكنت بعد ذلك آوي توأ إلى فراشي أملاً في تهدية أعصابي. وكثيراً ما كانت تصحب هذه الأزمات ميوعة وإغماء وإسهال. وكان مجرد تفكيري في الخروج لشراء لوازمي من السوق يعيد إلى هذه الأزمات. وأصبح مستحيلاً أن أقف في حانوت تاجر انتظاراً لدورني، فاتفقنا مع كل من القصاب والبدال أن يقضي حاجتي قبل غيري نظراً لحالتي الخاصة. ومع كل هذا كان لا يفارقني الخوف والاضطراب في خلال هذه الدقائق لتغيبني عن البيت وشدة الشعور الذي يدفعني لسرعة العودة وقد اضطررت أخيراً أن أجأ لكل حيلة ممكنة لأحمل الآخرين على شراء حاجاتي لي تهرباً من الخروج).

(وكنت شديدة القلق على زوجي.. لقد مضى على زواجنا 11 سنة، وكانت كل الظروف تهيئ الطريق أمامنا للسعادة، سوى شيء واحد، اختلاف الدين؛ ذلك أنني إسرائيلية وزوجي مسيحي كاثوليكي المذهب. وقد كان كل من أهلي وأهله غير راضٍ عن زواجنا منذ إعلان الخطوبة لهذا السبب. وكانت أسرتي لا تقل مقاومة لهذا الزواج عن أسرته. وكانت كل من الأسرتين تؤكّد لنا سلفاً أن هذه الشركة لن تكون سعيدة ولن تأتي بنتائج حسنة وقد كانت هذه التنبؤات منذ ذلك الحين بمثابة تهديد لا يزال سيّفه مسلولاً فوق رأسي إلى هذه الساعة. وكان يبدو لي أن كلينا قد أخطأ

في الإقدام على الزواج. وخطر بيالي أني إذا تعهدت أمام الله أني لن أعيش معه بعد ذلك، فقد يعود من الحرب سالماً ولن يتعرض لخطر القتال. وفضلاً عن ذلك، فإن هذا القرار يعيد المياه إلى مجاريها بيني وبين والدي وشقيقتي).

(أخيراً عاد زوجي من الميدان سالماً. فبدا لي أن هذا دليل قاطع على أنني كنت محققة في العهد الذي قطعته على نفسي. وفعلاً امتنعت عن كل اتصال جنسي معه. ولكنني لم أجرب في بادئ الأمر أن أخبره بالسبب الحقيقة، بل تذرعت بمبررات أخرى كالمرض والتعب. وكان رده على ذلك أنه أخذ يمازحني. وقال لي مرة: (لقد افترقنا طويلاً وربما كان عسيراً عليك أن تعودي إلى الحياة السابقة بهذه السرعة. فلنرجئ المسألة إلى أن يسعى أحدهنا إلى الآخر). وقد كنت أشعر أحياناً برغبة ملحة تدفعني للسعي إليه، وكانت موقنة من أنه هو كذلك وأنه في انتظار إشارة مني. بيد أن هذا كان مستحيلاً علي كنت خائفة وكانت أحذر نفسي من استئناف العلاقة الجنسية معه؛ تجنباً لما قد يتربّ على هذا من الأضرار التي قد تقع عليه أو على ابنتنا، فضلاً عن استحالة العودة إلى أسرتي وقطع علاقتي بها إلى الأبد. وهكذا كانت حياتي بعيدة كل البعد عن السعادة وباتت خشيتني من الخروج من البيت أشد وطأة مما كانت وكانت انتهت فرصة وجودي وحدي فأجهش في البكاء وأذرف الدموع غزيراً.

(وكان لأبي بيته في فلوريدا يتعدد عليه في فصل الشتاء. فبعث إلى بتذكرة طيارة ودعاني للحاق بأفراد الأسرة هناك. وكانت شديدة الرغبة في

تبليه دعوته؛ تفادياً لزمهrir الشتاء هنا ورغبة في الوجود مع أهلي، لاسيما مع أبي. لقد كنت في طفولتي ابنته المدللة التي كان يؤثرها على سائر أخواتها. والآن وقد بلغ من العمر نهايته، كنت مشتاقة لقضاء بعض الوقت معه، ولكنني عجزت عن اتخاذ قرار حاسم للسفر.. ست مرات حزمت فيها حقائبي وفي كل مرة كنت أعدل وأبعث ببرقية أعذر فيها متذرعة بسبب من الأسباب. أما السبب الحقيقي فكان الإصابات المتكررة بالإسهال والقي خلال أربع أو خمس ساعات وما يتبعهما من إغماء شديد الوطأة. وكان يخيل لي أنني في طريقني إلى الجنون ورغم ما كنت أعرفه في نفسي من الذكاء، فأنا لم أستطع تعليل ذلك. وقد لجأت إلى الأطباء ودخلت مستشفى (مونت سينا)، فكان يقال لي إنني خالية من الأمراض وعلى أن أترك هذه الأوهام).

(والآن قد مضى عامان لم أشتري خاللهمما قطعة واحدة من ملابسي، إذ كان زوجي هو الذي يقوم بهذه المهمة حتى شراء ملابسي الداخلية. ويدفع زوجي خمسة دولارات للحلاق ليأتي إلى البيت حتى لا أضطر للذهاب إليه. وأستأجر من يقضي حاجات البيت من السوق بدلاً مني. وكان كل هذا يزيد من شقائي وألم ضميري، لأنني كنت أكلف زوجي نفقات باهظة، رغم أنني كنت مصدر شقائصه، وبرغم أنني كنت أحبه جًألا مزيد عليه).

لقد كانت حالة هذه المرأة تستدر العطف والرثاء.. وبينما كانت تسرد علي قصتها والسكرتيرة تدون أقوالها، كانت لا تكف عن البكاء

وقد اعترفت أنها فكرت في الانتحار تخلصاً مما تلقيه من العناء وما تسببه من التعasse لزوجها. ومما ذكرته بهذه المناسبة قولها: (يستطيع على الأقل أن يتزوج بعدي من امرأة من دينه يحق له أن يعيش سعيداً معها). ويتبين مما سبق أن السيدة (م) كانت تتالم من وخز الضمير والشعور بالإثم لزواجه من رجل من غير دينها، وقد أصبحت هذه الفكرة الثابتة وسواساً دفعها إلى كبت رغبتها الجنسية. ولم يكن هذا الحادث فريداً في بابه، فقد لقيت من المرضى عدداً يذكر ممن كان اختلف الدين عندهم سبب توثر العلاقات الزوجية أو القضاء عليها. على أن هذه الحالات العديدة، لم يكن الشعور بالإثم فيما يتعلق بالعلاقة الجنسية مع اختلاف الأديان السبب المباشر. كان هذا الشعور لا يحدث إلا عقب مرض أو هزة عصبية أو تعب في الجهاز العصبي. أي أن التعب جاء أولاً وتبعه الخوف ثم أخيراً الشعور بالإثم أو وخز الضمير. ومعنى ذلك أن العقل بطبيعته يبحث عن مبرر فلا يجد أمامه فكرة يتثبت بها إلا أن اختلاف الأديان يجعل العلاقة الجنسية محظوظة والاتصال الجنسي إثماً، أي أن الشعور بالإثم في حالة السيدة (م) وفي جميع الحالات التي شهدتها لم يظهر إلا عقب التعب العصبي.

على أن حالة السيدة (م) كانت نهايتها سعيدة لقد كانت أولى زياراتها لي يوم اثنين ورافقتها أختها إلى عيادي في نيويورك من إحدى الضواحي القريبة. وقد أوصيت الأخت أن ترافق المريضة إلى حين إلى أن تتقدم قليلاً في الشفاء، وحينئذ يجب حضورها بمفردها، كما ذكرت للمريضة أن عليها أن توازن على العلاج يومياً. وفي اليوم التالي - الثلاثاء - حضرت ومعها أختها أيضاً. وفي اليوم الثالث - الأربعاء - جاءت بمفردها. وكان ذلك

اليوم أول مرة خرجت فيها من المنزل بغير أن يرافقها أحد في خلال سنوات ثلاث. وكاد يبلغ انفعالها درجة الهلع لوجودها في القطار الأرضي بين جم غفير من الناس بعد أن كانت في عزلة عنهم. وقد ابتعاتت صحيفة يومية وأخذت تقرأ الإعلانات الضخمة عن المحال التجارية وتنظر بفارغ الصبر موعد زيارتها لتلك المحال لشراء ملابسها.

وقد تم الشفاء لهذه السيدة في خمسة أسابيع، كان الناظر إليها في نهاية العلاج يخالها شخصاً آخر وزالت عنها الفكرة الثابتة والشعور بالإثم في علاقتها الجنسية مع زوجها. فأصبح الزوجان عاشقين من جديد. ولم تتطلب حالة المريضة تحليلًا لا نهاية له ولا تنقيبًا عن علاقتها بوالديها في طفولتها. لم يكن هناك داع لشيء من هذا. كل ما حدث أن الدواء أنقذها من نوبات التعب العصبي الذي كان يصيبها والعلاج النفسي ساعدتها على تفهم أحاسيسها وبذلك ذاب الخوف والشعور بالإثم كما تذوب الثلوج أمام أشعة الشمس الحارة. أما ما حدث بعد ذلك فمن فعل الطبيعة والطبيعة خير طبيب معالج.

العنة...

إن حياة الرجل الجنسية لا يأفل نجمها أبداً؛ فالكثير من الرجال في سن السبعين يبلغ في حياته الجنسية من النشاط والصحة والقدرة درجة يحسده عليها رجل في الخامسة والثلاثين. كما أن هناك الكثير من الرجال في مقتبل العمر وفي عنفوان الصحة البدنية من فقد قوته الجنسية وأصبح

عنيّنا بكل معانٍ الكلمة. والأطباء يعرفون هذا كل المعرفة، ولعل نسبة كبيرة من هؤلاء من ذوي المهن الشريفة الكبri وكأن الحضارة أرادت لهم أن يدفعوا ثمناً باهظاً لما حازوه من النجاح المهني والمالي. وسبب إصابة هؤلاء بالعنة استنفاد الطاقة في جهازهم العصبي. وكان العامل الأكبر في هذا سرعة الحركة في الحياة الحديثة وشدة التنافس والإجهاد المتواصل في تصريف الأعمال المتراكمة، والمسؤوليات المالية وما يتربّع عليها من هم وقلق. إن أعظم منافس للزوجة ليست الفتاة الشقراء التي تعمل في مكتب زوجها وإنما ذلك المنافس العنيد، قوي الشكيمة، هو عمله، مهنته، وظيفته.

وكثيراً ما يكون البول السكري والبدانة من أسباب العنة. كذلك قد يكون من أسبابها مقاطعة الرجل للحياة الجنسية زمناً طويلاً. بيد أن أهم أسباب هذا الداء إنهاك القوى بسبب الإجهاد في العمل والقلق والهم وتوتر الأعصاب والخوف. وهذه الأسباب لا تفرق بين الأعمار إذ أن الشيخ والشاب أمامها سيان.

ومن المشاهد أن عدداً من الرجال يُصاب بالعنة في مستهل الحياة الزوجية ولكن هذه الإصابة تكون عادة مؤقتة. ومن أسبابها عصبية المزاج والجين والخجل عند الاتصال الجنسي. وهذه تزول عادة بالعلاج. ويقول دكتور تشارلس كلنتون في كتابه (السلوك الجنسي في الزواج): (كم من رجل سليم البنية، ممتلئ قوة ونشاطاً، كفء للقيام بواجباته الزوجية الجنسية، يجد نفسه عاجزاً (عنيّنا) بسبب انفعال ينتابه أثناء القيام بهذه

الواجبات). وهذا الانفعال يكون عادة الخوف الذي يرتبط في ذهن صاحبه بالعملية الجنسية وهذه العنة الوقتية نفسية لا بدنية.. وهذا الخوف لا يختلف عن غيره من الأنواع التي سبق ذكرها.

وقد يكون الخوف خلال الاتصال الجنسي سبباً في عجز المرأة بلوغ النهاية Orgasm والواقع أن هذا كثير الواقع بين النساء ويستل من السجلات الطبية أن نسبة ضئيلة من السيدات المتزوجات حديثاً تبلغ هذه النهاية أو تعرف شيئاً عنها في شهر العسل أو حتى بعد ذلك بشهور. وينبغي أن نذكر أن العملية الجنسية تستدعي فهماً وخبرة وليست عملاً يدرك بالفطرة والغريزة. كما ينبغي أن نذكر أن بلوغ المرأة هذه النهاية ليس مقياساً للسعادة الزوجية أو عدمها. إن خوف المرأة أو شدة حيائها من هذه العملية يمكن التغلب عليهما تدريجياً إذا ما التزم الزوج الرقة واللطف وحسن السياسة مع الزوجة أو إذا استدعي الحال، عرضها على الطبيب لعلاج الجهاز العصبي بالطريقة التي وصفت وأهم ما ينبغي للزوج مراعاته ألا يشكو من خجل الزوجة أو خوفها في مثل هذه الظروف وألا يدخل في ذهنها أنها عاجزة عن بلوغ النهاية. وهناك عدد لا يستهان به من النساء اللاتي عشن طول العمر مع أزواجهن بغير أن تتم معهن العملية الجنسية مرة واحدة، ومع ذلك كانت حياتهم الزوجية سعيدة. إن هذه الفكرة ككل فكرة أخرى ثابتة، منشؤها الخوف بسبب التعب العصبي أن الرجل- أو المرأة- الذي يشكو من ضعف الأعصاب والخجل ويشعر بعدم الطمأنينة ويركز فكره على الدوام في ذاته- لا يمكن أن يشفى من هذه الاضطرابات النفسية بالاتصال الجنسي والانغماس فيه. لقد شهدت

عددًا كبيرًا من المرضى الذين قضوا سنوات عولجوا فيها بالتحليل النفسي وقد نصح لهم إما أن يتزوجوا أو أن يتخذوا لهم خليلة، أو يعاشروا امرأة غير الزوجة إذا كانوا متزوجين. وقد بررت لهم هذه النصيحة بأن إشباع الرغبات والمليوں الجنسية والانغماس فيها يريح المريض من متابعته النفسية ويزيل عن أعصابه التوتر.

وقد اتبع بعض المرضى هذه النصيحة بحذافيرها، ولكن واحدًا منهم - أو واحدة - لم يشف من مزاجه العصبي أو خوفه. أما النصف الآخر الذي لم يؤمن بهذا النوع من العلاج، فقد صفعته هذه النصيحة واحتاج ثائراً على مجرد التوصية بها.

إن العلاقات الجنسية، سواء أكانت بواسطة الزواج أم خارجة عنه، لا تشفى مريضاً من الخوف أو الانهيار العصبي، ولم يحدث فعلاً أنها كانت سبباً في شفاء مريض. كذلك تناصح المرأة في كثير من الأحوال أن تحمل حتى تشفى من مرضها النفسي.. إن مثل هذه النصيحة جريمة تستوجب العقوبة. إن الحمل والولادة بطبيعتهما تستنزفان الطاقة العصبية وبذلك تزداد الطينة بلة. يضاف إلى ذلك أن المرأة المصابة بمرض عقلي ليست كفوأً أن تكون أما؛ لأن معنى هذا أن الطفل يصبح فريسة لعصاب أمه منذ أن يكون جنيناً في الرحم.

وبهذه المناسبة نترك مريضة تقص علينا حالتها:

(مضى الآن علي أربع سنوات وأنا أعاني مرضًا نفسياً. أشكو بدون انقطاع من ضعف في المعدة والساقيين وأتألم من توالى نوبات الإسهال. كنت أخاف أن أخرج بمفردي أو أسير بضعة أقدام بغير أن يرافقني أحد وكانت أشعر في كل حين تقريباً أنني في حاجة إلى الذهاب إلى المرحاض. وقبل أن يولد طفلي البكر كنت كلما قرأت خبراً في الصحف أو سمعته يخيل لي أنه خاص بي أو أنني التي فعلت ذلك الشيء. وقد استشرت عدة أطباء في نيويورك وفي الضاحية التي نسكنها بلا جدوى. وكانت أشاجر مع زوجي كل الوقت وكان يتفوّه بأقوال تمس كرامّة أهلي وكانت لا أرد عليه كثيراً غير أنني كنت أشعر بالامتعاض والهزيمة).

(وأشار علي الطبيب ذات يوم أن أترك زوجي وابني وأرحل إلى مكان ما بعيداً عنهم، طلباً للراحة ونصح لي أن أستشير الطبيب (س) مدير مستشفى الأمراض العقلية في ذلك المكان. وما زرته رجوتة أن يدخلني المستشفى للعلاج. وكان يشغل بالي في ذلك الحين بنت صغيرة كانت تلعب مع ابني. فقد كانت هناك فكرة تساؤرني بخصوصها غاية في الغرابة والإبهام. فقد كان يبدو لي أنني أريد إما أن أحبتها أو أؤذيها. أما من حيث الدكتور (س) فقد أخبرني أنني لست في حاجة إلى العلاج الذي يتبع في مستشفاه. ولكنني توسلت إليه ورجوته بالحاج فقبل إدخالي وعلاجي مدة أربعة أسابيع تحت التجربة. وبعد أن أدخلت إبني مدرسة حضانة داخلية دخلت المستشفى. وفي طريقني إلى هناك كان زوجي يسب ويلعن ويرغبي ويزيد ولكنني لم أعبأ به. وكانت أقول لنفسي إنني سأعود إلى حالي الصحية الأولى وأكون أمّا مثالية لإبني).

(وكان يخيفني في المستشفى النوافذ المغطاة بالأسلاك الحديدية والأبواب

المغلقة بالملفات، غير أن المرضة أفهمتني أن هذه الاحتياطات لم تتخذ إلا لصالح المرضى الذين تتطلب حالاتهم تقييد حريتهم. وكنت أحياناً أسمع المرضى يصرخون بأعلى أصواتهم في الطابق السادس فكنت أخاف منهم، وكانت أشعر أحياناً أنني أريد أن أصرخ مثلهم كذلك كنت أحس برغبة شديدة في داخلي تدفعني إلى طعن أحد الناس بعصا (بلياردو). ولما سألت الطبيبة عن سبب ذلك، قالت إنني أحس بهذا لأنني مذنبة ولما سألتها عن نوع الذنب، قالت إنني أدرى به. وكانت لا آمن نفسي على وضع كرة في يدي خشية أن أوذي أحداً. غير أن هذا الشعور كان يزول عن ليلاً عندما كان ينتابني كابوس يشتد فيه صراخي. وكانت إذا استيقظت بعد ذلك استأنفت الصراخ بأعلى صوت ممكناً ولما سألت الطبيبة في ذلك نظرت إلى نظرة مضحكة فأحسست أنني مذنبة).

(وبعد أن مكثت في المستشفى شهرين اتضح لي أنني حبلت وأدركت حينئذ

أن الحمل بدأ عندما كنت في رحلة مع زوجي في عطلة آخر الأسبوع، ولما أبلغت الأطباء بذلك، قالوا: افعلي ما تشائين. وأبقوني في المستشفى إلى أن ييقنوا أنني حبلىحقيقة... حينئذ نصحوا لي أن أعود إلى زوجي أو أهلي. فاخترت العودة إلى زوجي وابني. وقد سُئلت مرة إذا كنت أريد الطلاق، فقلت إنني أوثر الموت على أن أضع إبني في موقف كهذا. وما علم زوجي بأنني حبلى تبدل حاله نوعاً ما؛ لأنه يعلم أن ولادي الأولى كانت عسيرة جدّاً. فأخذني إلى بيت فيه غرف معدة للإيجار للبقاء هناك وكانت لا أقوم بأي عمل في ذلك البيت. على أنني كنت أشعر برغبة مريرة

تدفعني إلى طعن نفسي بسكينة كنت أراها دائمًا في المطبخ وكانت أرى إبني من حين إلى حين ولكنني كنت حزينة، منهاة الأعصاب. وكانت أخاف من أن أكون قد ارتكبت أمراً مع ابن صاحبة البيت. وكثيراً ما كانت تساورني أفكاراً غريبة كهذه. كذلك كنت أشعر بأحساس غريبة جداً عقب خروجي من المستشفى. ولا يمكن أن يتصور إنسان كيف يشعر المريض بعد أن يكون في حجرة مغلقة طول الوقت ثم يخرج إلى عالم الحرية ولا يمكن أن يعبر عن هذا تعبيراً صحيحاً. كل ما أستطيع أن أقوله إن المريض في ذلك المستشفى يخيل إليه أنه ليس بشرًا وليس كسائربني (الإنسان).

(ولما عدت إلى البيت، استدعيت خادمتى القديمة لاستئناف العمل معنا والتزمت السكون والراحة، متبعه نصائح الطبيب الأخصائي في الولادة وكانت أقضى أطول ساعات ممكنته في الشمس وأحضرت إبني من الحضانة. وكان زوجي يحسن معاملتي وبدأت أشعر بتحسن في قوتي. وكان الطبيب قد نصح لي أن أستريح ولا أجهد نفسي في شيء. ولكنني بدأت بعد ذلك أترى بالمشي قليلاً عدة أقدام ثم أخذت أمشي في الخلاء برفقة إبني الفينة بعد الفينة بعد أن كنت لا أستطيع أن أمشي خطوات بمفردي. كنت أشتري حاجاتي بالטלيفون لأنني كنت أخشى الخروج، رغم قرب المحال التجارية من البيت وإذا أردت من الخياط شيئاً. وهو على بعد خطوات من المنزل. كانت فرائصي ترتعد وأسعار مهولة إلى البيت خوفاً من أن أعجز عن العودة قبل الوقت الملائم).

(وأخيراً تم الوضع بسلام و كنت أنام نوماً هادئاً عميقاً معظم الوقت. غير أن خوفي القديم من أن أُصيب الطفل بأذى كان يعاودني. كذلك الشعور بالإثم، وقد اضطر زوجي ذات ليلة أن يستدعي الممرضة من المستشفى لتهديتي و كنت أخاف أن يسقط الطفل من يدي فيصاب بحادث.. و كنت أخاف أن تكتم أنفاس الطفل أثناء الليل وبدأت أشعر بألم في ساقى. ثم انتقلنا إلى بيت آخر. وقد كثُر انتقالنا بالرغم من أن هذا لم يكن في صالح العمل الذي يرتزق منه زوجي. وقبل أن يبلغ إبني الثاني الشهر السابع من عمره حملت مرة أخرى).

وفي خلال الحمل كانت صحة المريضة حسنة والولادة سهلة. ولكن حدث بعد ولادة طفلها الثالث أن مات شقيقها، فعادت إليها المخاوف القديمة وعدم الوثوق في نفسها وشعور عنيف بالإثم. ولندعها الآن تستأنف قصتها:

(وأصبح الآن من العسير على زوجي أن يعيش معي. وحتى الاتصال الجنسي كنت أعده إثماً لا يغتفر؛ لأن شقيقتي قد حرم حقه من الحياة. ومنذ ذلك الحين أصبحت الحياة الجنسية عندي حراماً محظياً. وقد زاد على مرضي شيء آخر وهو رغبتي في عمل الأشياء مراراً وتكراراً وأصبحت أرثي لحال كل شخص وكل شيء. و كنت لا أطيق أن أفرط في شيء مما عندي حتى الخرقـة القديمة الممزقة، لأنني كنت أشـفـقـ علىـهاـ وأخـافـ أـلاـ يـعـاملـهاـ الغـيرـ بالـحـسـنـىـ. وـبـلـغـ مـنـيـ الـأـمـرـ أـنـيـ كـنـتـ أـشـفـقـ عـلـىـ الـفـضـلـاتـ وـالـمـهـمـلـاتـ فيـ صـنـدـوقـ (الـبـزـالـةـ). وـقـدـ تـكـونـ لـدـيـ شـعـورـ غـرـيـبـ كـانـ يـدـفـعـنـيـ إـلـىـ قـرـاءـةـ

الوفيات في الصحف. فإذا كنت مشغولة عند وصول الجرائد، كنت احتفظ بها لقراءتها بعد فراغي من العمل).

(وبعد موت أخي مباشرة، بدأت أشعر برغبتي في أن يموت الناس جميعاً حتى يتأنم ذووهم كما كنت أنا وأمي نتأمل).

(وكلما شعرت بدافع يضطري لعمل شيء، كان يخيل إلي أن روح شقيقتي متغلغلة في تدفعني لعمل ذلك الشيء. وإذا وضعت يدي على شيء أحس بداعي يضطريني إلى أخذها. مثال ذلك أنني إذا أردت شراء سلعة ثم أعدتها إلى مكانها لتفضيل سلعة أخرى عليها، اضطر لشراء الاثنين، بالرغم من عدم حاجتي للسلعة الأولى. ووضعت لنفسي قانوناً لا أحيد عنه وهو أن أعمل الشيء مرتين، زعيماً مني أن هذا أسرع في إنجاز عملي وقد شمل هذا كل شيء: الاستحمام، تنظيف الأواني، طهي الطعام، وتحطبي عتبة كل حجرة أدخلها وحياكة الثياب، وحتى تقبيل زوجي أو الأطفال وكان طبيعياً، كما يتبين مما سبق، أن أكون متعبة، مشمسزة من نفسي ومما وصلت إليه حالتي. كنت أخشى أن أسبب ضرراً لأي شيء. فإذا أردت أخذ شيء من الثلاجة الكهربائية، وكان هذا الشيء في المؤخرة كنت أضطر إلى رفع كل شيء أمامه حتى لا تكون هناك فرصة لإيذائه. وإذا سمعت بهوت أحد ساوري الخوف وشعرت أن من واجبي عمل شيء، لأن أشبك قدمي الواحدة بالأخرى مرات عديدة. وكانت أتصور أن الأشياء الجامدة تدب فيها الحياة. لذلك امتنعت عن حياكة الثياب؛

لإشفافي على الخيط داخل القماش وخفت أن أتبع الرسم أو النموذج عليه خشية أن تؤمه الإبرة).

(وما كنت شديدة الرغبة في نيل الشهادة الثانوية، تقدمت لامتحان ونجحت وكانت درجاتي فوق المتوسط ونلت الدبلوم. كنت أخاف لأنني لم أثقف التثقيف الكامل كبقية الناس. وما جلست في حجرة الامتحان شعرت بالخوف. وقلت لنفسي: ما شأنى والامتحان، وقد مات أخي قبل أن ينال الدبلوم؟ وقلت هذا لأطفالي فشجعوني على ارتداء ملابسي والذهاب لامتحان، فذهبت مبررة ذهابي بأن الدبلوم الذي سأناه سيكون لي ولأخي. وكثيراً ما خطر بيالي أن أضع اسمه بجانب اسمى. وكثيراً ما نصح لي أن أحمل مرة أخرى ولكنني خشيت الحمل. فهل تظن أننى أتحسن إذا أقدمت على ذلك؟).

كانت هذه المريضة تشكو من هذه المخاوف وتلك الأعمال التكرارية التسلطية عندما جاءت لاستشاري. وهي نتيجة مرض دام أكثر من 15 سنة وتعب عصبي، فضلا عن أن الأطباء الذين لجأت إليهم لم يحاولوا أن يفهموا حالتها أو أن يعالجوها العلاج الذي يتطلبه المرض. وكانت حياتها مع زوجها سببا في شقائصها لم يذق الزوج المسكين طعم الحياة الزوجية السعيدة يوماً واحداً، ولم يجد الأطفال البيئة الصالحة التي فيها ينمون ويترعرعون، ولا يسع الماء إلا أن يبدي رأيه في أطباء ذلك المستشفى الكبير الذي توافرت فيه كل وسائل العلاج، وينهى عليهم باللائمة لعدم اتصالهم بزوج المريضة وإيقافه على خطورة حالتها - وهو

رجل ذكي مثقف من ذوي المهن الكبرى- لاسيما فيما يتعلق بالحمل بالملوود الثاني الذي كانت صحتها البدنية والعقلية لا تساعدها عليه.

فلو أن تشخيص مرضها عند دخولها مستشفى الأمراض العقلية كان صحيحاً وعولجت علاجاً يرفع من طاقتها العصبية ويزيل عنها شبح الخوف الذي انتابها عقب ولادتها الأولى العسيرة، لما وقعت فريسة للمخاوف الأخرى التي ابتليت بها إثر وفاة أخيها وما نسج العنكبوت حولها نسيج الأعمال التسلطية التي كادت تكتم أنفاسها وتتشل حركتها.

أثر التربية الجنسية...

تكلمنا في فصل سابق عن الميل الجنسي الشاذة التي تنشأ عن ثمو الصبي في بيئة نسائية وكيف أن دوام مرافقته لأمه دون أبيه وتقربه منها تقتل فيه رغبة حب الاستطلاع فيما يختص بجسم الجنس الآخر وما يحيط به من غموض، وتدفعه إلى التطلع إلى غيره من الذكور. والصبي الذي يلقنه ذوقه منذ صغره أن الميل الجنسي مصدر الشر والرذيلة وأنها من أحط الطيائع الإنسانية، قلما يشب رجلاً سوياً، كفؤاً للزواج والانسجام مع شريكة حياته. ومثل هذا النوع من التربية الجنسية لا يكون أثراً على البنت بأفضل من أثره على الصبي، فلا هذا ولا تلك يجد الزوج أمراً ميسوراً. إن الرجل الذي ينشأ في البيئة التي وصفناها، تثبت في ذهنه تلك الفكرة الخاطئة عن الميل الجنسي، فلا يمكن أن يستمتع بالحياة الجنسية مع زوجة مهما بلغت درجة حبه واحترامه لها. وقد يشعر - كما يحدث كثيراً-

أن في اتصاله الجنسي بها تحقيراً لها. ويدفعه هذا الشعور إلى الاتجاء إلى البغاء؛ لأن البغي ومن في طبقتها هي المرأة الوحيدة التي يستطيع الاتصال بها بغير أن يستولي عليه الخجل والاستحياء وبغير أن يؤمله ضميرة. ومثل هذه الأفكار الثابتة التي تعلق بأذهان بعض الذكور بشأن الميل الجنسي، تتطلب علاجاً أسوة بالوساوس وأنواع العصاب التسلطي التي تحدثنا عنها واللوساط^(٤) يمكن أن يكون أيضاً وسواها ويستجيب للعلاج كغيره من أنواع الوساوس. وقد سألت مرة مريضاً جاء يطلب العلاج للتخلص من هذا الداء، كيف بدأ وما الظروف التي دفعت به إلى هذا المسلك؟ فكان جوابه أن السبب اقتصادي محض ولا علاقة له بأي شيء آخر. لم يكن أهله من ذوي اليسار. حقيقة أنهم أتاحوا له فرصة الالتحاق بجامعة هارفارد ولكنهم لم يستطيعوا تزويده بمال اللازم لنفقاته الخاصة أثناء حياته الجامعية. وبين لي كيف أن الحياة الاجتماعية السليمة مع أفراد الجنس اللطيف تكلف نفقات باهظة لا سبيل إلى تحملها.. فدعوة زميلة لاصطحابها إلى دار التمثيل وتناول العشاء وقضاء السهرة تتطلب مالاً.. هذا إلى أن الفتاة تنتظر عادة باقة من الزهور ومكائماً محترماً في الحفلات والعودة في نهايتها في سيارة أجراة. ولما كان هذا مستحيلاً لضيق ذات يده، كان لابد له أن يكتفي بقضاء السهر في إحدى دور السينما أو التمثيل والعشاء وما إلى ذلك مع صديق، فيدفع كل منهما حسابه وهذا لا يكلف كثيراً. لذلك

(٤) المترجم - يقصد بهذه العبارة في المصطلحات العلمية ميل الذكور للذكور، سواء أكان ذلك الميل ينتهي باتصال جنسي فقط. أم مجرد أشباع رغبة جنسية بالنظر أو المصادقة أللخ و مقابل ذلك في الإناث (السحاقي).

كان يبحث عن زميل مثله لا يهمه صحبة الفتيات. وهنا أضاف على ذلك قوله: (هذا ما دفعني إلى أن أكون هكذا).

وبهذه المناسبة نذكر شيئاً عن العادة السرية من الإحصاءات التي جمعتها عن مرضى. أن ٧٥٪ منهم على الأقل مارسوا هذه العادة يوماً ما. والكثير منهم رجال مثقفون ونساء مثقفات لا يزالون يمارسونها، وتدل سيرة حياة عدد يذكر منهم أن هذه العادة تشعرهم بالإثم وبأنهم يرتكبون خطيئة تؤنبهم عليها ضمائرهم.

ومن عادي أن أصرح لمرضى بأنها عادة ذميمة وينبغي الكف عنها، إلا أنها خالية من كل خطر ولا تسبب ملأ يمارسها جنوناً كما يعتقد الكثيرون. وفي الحالات التي تكون فيها هذه العادة عصابة تسلطيا تكراريا، ينبغي علاجها كما يعالج كل عصاب تسلطيا آخر.

ولعل أخطر ما في العادة السرية خوف صاحبها وشعوره بالإثم والخجل؛ وهذا الخوف والشعور بارتكاب الإثم يترك في نفس صاحبها أثراً أبعد غوراً من العادة ذاتها.

إدمان الخمر

إن علاج مشكلة الإدمان منذ عهد أفلاطون إلى يومنا هذا، لم يكن على أساس سليم؛ فقد كان المدمن مدى الأجيال ينظر إليه كما ينظر إلى المنبوذين والأنجاس وذوي السلالات المنحطة والمصابين بداء البرص، وكان على مدى القرون يعامل كأن إقلاعه عن الإدمان موقوف على قوة إرادية كامنة في نفسه. وطالما كان هدفًا لتقرير الغيورين على الدين وتهديداً لهم، وعلاج الدجالين- والمشعوذين من أركان الدنيا الأربع، وطالما حاولوا شفاءه بكافة أنواع العقاقير قديمها وحديثها. وقد مات الملايين من أمثاله ولم تبذل جهود تذكر في دراسة أسباب هذا الداء والوسائل التي تؤدي إلى شفائه.

ويكفي أن يقال بوجه عام إن مهنة الطب في جميع أنحاء العالم لا تقل جهلاً بحقيقة الإدمان وأسبابه ووسائل علاجه عن بقية الناس. وإذا استثنينا النفر القليل من رجال الطب البارزين، قلما نجد طيبباً يستطيع الإجابة علمياً عن هذا السؤال، وهو: هل الكحول منبه لشاربه أو مقبض؟ ومع ذلك فمن المستحيل أن نفهم جيداً الأسباب التي تحدو بالكثيرين من

أذى الرجال والنساء من جميع الطبقات الاجتماعية، أن يعاقروا بيت الحانة حتى الموت، ما لم نعرف معرفة علمية كيف تؤثر الخمر في خلايا المخ.

وعلى النقيض من الرأي بين عامة الناس، فإن الكحول مقبض لا منه. أما ما يشعر به الشارب من زوال التوتر والتعب والانقباض فيعزى إلى أثر الخمر في الحيلولة بين مراكز معينة في الدماغ وبين الملكة الوعائية. ويشبهه أثر الكحول في خلايا المخ تعب الأعصاب في الجهاز العصبي، الذي سبق شرحه تفصيلاً في الفصل الرابع ويتربّ عليه الانبساط والتهيج.

ويعزى التنبّيـه الظاهري هذا إلى أثر الخمر التخديـري في مراكز الدماغ العليا التي تسيطر على المراكز السفليـة. ومتى واصل المدمن احتسـاء الخمر ومر بمراحل السكر الأربعـيـ، يصبح أثـرـها في الجهاز العصـبيـ الانـقـبـاـضـ أو تعـطـيـلاـ لهـذـهـ المـراـحـلـ، بنـظـامـ عـكـسـيـ، أي ابـتـداءـ منـ المـرـحـلـةـ الـأـخـيـرـةـ إـلـىـ الثـالـثـةـ، فـالـثـانـيـةـ فـالـأـوـلـيـ.

ومن المعلوم أن أعلى رتبة بلغها المخ من مراتب التطور توجـدـ فيـ الجزـءـ المـسـمـيـ بالـغـشـاءـ السـحـائـيـ Cottexـ وأنـ هـذـاـ أـوـلـ أـجـزـاءـ المـخـ تـأـثـرـ بالـخـمـ. وكـلـماـ اـسـتـزـادـ الشـارـبـ منـ الخـمـ تـغـلـلـ أـثـرـهاـ فيـ الـأـجـزـاءـ الدـاخـلـيـةـ. وـمـتـىـ تـأـثـرـ هـذـهـ ضـعـفـتـ مـلـكـةـ الـوـعـيـ عـنـهـ وـضـعـفـتـ مـعـهـ الـقـوـةـ عـلـىـ

ضبط النفس أو انتقاده لذاته. ويبدو هذا الضعف في وعي المدمن: في انفعالاته المتقدة، حديثه الشائر، وعنفه، ويدل عليه كذلك ارتعاش يديه، التعثر في الكلام، سماحة حركاته إذا ما حاول أن يقوم بعمل يستدعي شيئاً من المهارة.

إذاً واصل الشرب بعد ذلك، كثيراً ما يرى الشيء شيئاً وي فقد في حركاته قوة التنسيق ويجد صعوبة في المشي والوقوف ويتأرجح في وقوته بدلاً من أن يكون منتصباً ويضطرب حديثه ويعوزه الانسجام. أما عن انفعالاته، فإما أن يكون منبسطاً ومشاغباً أو منقبضاً فاقد العاطفة.

وفي المرحلة الرابعة يفقد وعيه ويصاب بغيوبه وتنفس مصحوب بالشخير. وقد تتأثر مراكز المخ، لاسيما مراكز التنفس، بدرجة أنه في نومه العميق قد یموت عجزه عن التنفس.

وهذا ما يحدث لكل إنسان سليم البنية، كامل القوى العقلية، إذا ما تماهى في الشرب حتى مر بمراحل السكر الأربع هذه.

لماذا يدمون؟..

ألف من الناس يشربون للتخلص مما يشعرون به من توتر اجتماعي. إنهم يشربون الخمر للسلط على ما يشعرون به من خجل واستحياء ولتخفييف وطأة ما يؤلمهم من الوعي الذاتي وتأنيب الضمير. يشربون حتى يتحدىوا بطلاقه وبحرية. هؤلاء في الواقع مصابون بعصاب الخوف ولكنهم

ليسوا مدمنين بحال من الأحوال. ولأنهم عصابيون ينبغي علاجهم على هذا الأساس، أي لشفائهم من عصاب الخوف، ونزعوهم إلى علاج أنفسهم باحتساء الخمر.. أن هؤلاء يتخذون الشرب عكازاً يتوكلون عليه ليس إلا..

وهناك ملايين من الناس يشربون كأساً من الخمر أحياً. ومن الناس من يشربون كأساً أو كأسين ويقف عند هذا الحد. والبعض لا يكتفي بذلك بل يشرب أربعاً أو خمساً أو أكثر بغير أن يbedo أي تغيير في شخصيته. كل ما هنالك أنهم يكونون أكثر حرية في حديثهم وأشد مرحاً، ولكن لا يظهر عليهم أي أثر آخر من آثار السكر. قد يستيقظون في اليوم التالي شاعرين بشيء من التوعك، ولكنهم سرعان ما يتخلصون من ذلك الشعور ويستأنفون أعمالهم، وقد أصبحت حفلة الليلة السابقة نسياناً منسياً، ومعنى هذا أن الخمر لا سلطة عليهم بناتاً وأن لهم القوة التي تمكّنهم من الكف عن شربها.

هذا بخلاف المدمن، فإن هذه القوة تنقص، فمتى احتسى الكأس الأولى تغيرت شخصيته. ومتى احتسى الثانية، كان شخصاً آخر كلياً؛ وسبب ذلك أن غشاء المخ بطبيعته يهيئة الشارب للتأثر بالخمر وتختلف كميات الخمر التي تهئ صاحبها لهذا التأثر باختلاف الأفراد.

ويجدر بنا أن ندرك أن إدمان الخمر لا علاقة له بالخلق أو قوة الإرادة. المدمن مريض، مصاب بداء في كيمياء المخ يمكن تشخيصه كيميائياً تشخيصاً دقيقاً ومعالجته، وهو قابل للشفاء.

وقد ابتكر بعضهم من وسائل العلاج بدعاً من شتى الألوان. فمن علاج ديني إلى علاج تحليلي إلى علاج (غرامي). وإذا نحن تأملنا جيداً في هذه الأنواع العلاجية، تبين لنا أن المريض فيها يحاول أن يستبدل مخدر الخمر بمخدرا العاطفة، وسرعان ما يعود مرة أخرى إلى المخدر الأول، فكم شهدنا من مدمن أقسام بأغلظ الإيمان لصديقته قبل الخطوبة، أنه لن يذوق المسكر، إذا ما قبلت يده للزواج، فيما كانت مراسم الزواج تم حتى حنث بعهده ورجع إلى الإدمان كما كان. إن المسألة، مسألة كيمياء المخ. وليس ثمة علاج من البدع الموصى بها يستطيع أن يخفف من ضغط السائل الداخلي في الجمجمة أو يغير من كيمياء المخ شيئاً. إن العلة كامنة في خلايا الدماغ وما لم تعالج على هذا الأساس، فلن يجد المريض قوة إرادية في داخله لمنع تعطشه للخمر.

الاستجابة للإدمان...

من طبيعة بعض الأفراد أن يستجيبوا للإدمان كما يستجيبون للمرض إذا أكلوا أو شربوا شيئاً معيناً. ويمكن تشبيه الاستجابة للخمر بالاستجابة لطلع النخيل ففي حمى الخريف Hayfevet يفرز الأنف (الحساس) السائل المخاطي بعد العطس. غير أن تجويف الأنف مفتوح،

ولذا يجد السائل منفداً للخروج. أما المخ فتجويف مغلق، وفي حال الشخص الذي يستجيب للخمر تهيج قشرة الدماغ (فتح عطس الأنف)، ولكن داخل ذلك التجويف المغلق فلا تجد منفداً للخروج. وينتتج عن ذلك ورم المخ Edema. وحسب المدمن أن يشرب كأساً واحداً حتى يحدث ذلك الأثر ويصبح عديم الحيلة لا حول له ولا قوة على الكف عن الشرب. لقد تحدى بطبيعته من جراء تلك الكمية الوفيرة من السائل. حسبه أن يشرب الكأس الأولى حتى يصبح ثملاً فينسى معانى الرزانة والتعلق وحيوت الضمير، فلا يعود يشعر بوخزه. أما الرجل الذي لا تستجيب طبيعته للإدمان فلا يحدث له ذلك، مهما احتسى من الخمر، إلا أثراً خفيفاً لا يغير من شخصيته. وهذا هو التفسير العلمي للإدمان.

الدماغ يبكي (٩) ...

وكلما زاد ورم المخ، تفككت شخصية المدمن بنسبة هذه الزيادة ومالت إلى الانحلال الخلقي. فبعد أن كان قبل الإدمان صريحاً، يصبح ماكراً يبطن غير ما يظهر، وبعد أن كان أميناً صادقاً يصبح خائناً كاذباً يتهرب من المسؤولية، يزور الشيكولات، ويبذر في أمواله وتتصبح حياته الجنسية فسقاً واستهتاراً. وبالإيجاز يصبح (دكتور جيكل ومستر هايد). ومما ينبغي معرفته أن هذه الأعراض وما ينتج عنها من تغيير في المخ، تستمر، ولو كف المدمن عن شرب الخمر سنوات.

(٩) المترجم - استعملنا هذا التعبير حرفيأً كما استعمله المؤلف، لأنه عظيم الدلالة في تشبيه كثرة الإفراز داخل الدماغ بالبكاء، وتشبيه السائل بالدموع في حالة الإدمان.

وإذا قسنا ضغط ذلك السائل في مخ المدمن بعد أن امتنع عن الشراب أعواً، نجد أنه يزيد عن مثله في مخ الرجل العادي بمقدار ١٠ أو ١٥ ضعفاً أو أكثر، كذلك إذا فحصنا السائل في النخاع الشوكي للمدمن، وجدنا زيادة كبيرة في كمية الكريات الدموية والزلال مما ينتج عنه أثر (بروتيني) رجعي ولا سبييل إلى ضمان شفاء المدمن شفاءً تاماً وعدم عودته للشرب ما لم يعالج بتحفيض الضغط داخل المخ وإعادة كيمياء السائل في النخاع الشوكي إلى حالته الطبيعية.

بذل السلسلة الفقرية...

أما علاج الإدمان فيتم ببذل السلسلة الفقرية، وتكرار هذه العملية مع تناول المدمن أدوية طبية معينة. وفي كل مرة يتم فيها بذل السلسلة الفقرية، تؤخذ كمية من السائل وتفحص جيداً لتعيين مقدار التغيير الذي حدث في كيميائه. وكذلك يقاس الضغط داخل الجمجمة في كل مرة بواسطة (الجهاز الرئقي) Manometer وبهذه العملية، أي بتفریغ السائل في كل مرة تبذل فيها السلسلة الفقرية، يقل الضغط على المخ إلى أن يبلغ المعدل الطبيعي. وتهدا خلايا المخ بعد شدة تهييجها وتقف إفرازاتها (الشاذة) عند حدتها. وبهذا العلاج تشفى الخلايا العصبية وتعود إلى حياتها الطبيعية وهو علاج سهل لا يتأنى عنه أي ضرر.

ومما يدعو للإعجاب في هذه الوسيلة أن المدمن يمكنه أن يعالج في عيادة الطبيب. كل ما في الأمر أن المريض يجب أن يستريح في العيادة بعد

كل مرة تبذل فيها السلسلة ثم يعود إلى بيته، وليس دخول المستشفى أمراً لازماً، إلا في الحالات الاستثنائية العسيرة، ويشعر المدمن عادة بعد عملية البذل الأولى بعدم رغبته في الشرب أو تعطشه للخمر كعادته. وبمواصلة العلاج تزول تهييجات الخلايا المخية ويصل الضغط إلى المعدل ويعود كل من الزلال والكريات الدموية والسكر إلى حالته الطبيعية، فلا يعود المدمن بعد ذلك إلى طلب الشراب.

ويكفي لعلاج المدمن إلى أن يتم شفاؤه تكرار عملية البذل ست مرات خلال عشرة أيام. وما يدعو للدهشة أن المريض بهذا العلاج يبدأ تفكيره يعود إلى ما كان عليه قبل الإدمان كما تعود شخصيته إلى سلامتها. فيكف عن الكلام البذئ والدهاء والمكر ويفكر تفكيراً واضحًا معقولاً، ويشعر بتحسن في صحته بوجه عام ويصبح أهلاً للاعتماد عليه في القول والعمل، ولا يضيره أن يصحب أصدقاءه إلى المطاعم والحانات التي تقدم فيها الخمر لأن نفسه لا تعود تسول له أن يتغاطاها أو تتوق إليها..

على أن الكثير من الأطباء يقولون مرضاهم من المدمنين إنهم لا يوصون ببذل السلسلة الفقرية بدعوى أنها عملية خطيرة. وإنني أتفق مع هؤلاء الأطباء أنها عملية دقيقة حقاً وهي خطيرة في الأيدي الجاهلة، ولكنها في يد الطبيب الماهر لا خوف من المريض عليها بتاتاً. فهي لا تحتاج إلى تخدير، إذ أن المريض لا يشعر خلالها إلا بوخذ الإبرة عند اختراقها الجلد وما يشعر به من الارتياح التام بعدها مباشرة تقريرًا مما يدعو للعجب. وقد كنت أول طبيب لجأ إلى هذه العملية في علاج الإدمان، كما

كنت أول من لجأ إليها فيما هو أشد خطراً من ذلك، وهو جنون الهذيان Delirium إنها العلاج العلمي الوحيد الذي عرفه الطب حتى الآن. Tremens

الفصل الحادي عشر

علاج الأطفال

في خلال السنوات العشر الأولى من حياة الإنسان تتكون
شخصيته وتتأصل عاداته التي تحدد مقدار ما يصادفه في
المستقبل من فشل أو نجاح.

لذلك درجت عند لقاء المريض لأول مرة أن أبحث عن تاريخه خلال تلك
السنوات العشر.. هل كان صحيح البنية أم عرضة للأمراض؟ هل كان يصاب مراراً
بالزكام وأمراض الحنجرة وجحوب الأنف، وغير ذلك من العلل والعمليات الجراحية؟ هل
هل له في حياته حادث أو صدمة يحتمل أن تكون قد أضعفـت قواه العصبية؟ هل
كان الخجل من صفاتـه؟ وقد سبق ذكر الخجل تفصيلـاً في فصول أخرى من هذا
الكتاب كعامل هام من العوامل التي يتسبب عنها الانهيار العصبي في مراحل الحياة
التالية للطفولة أو المراهقة.

ومن الأسئلة المهمة التي أطلب الإجابة عنها، إذا كان المريض في
طفولته قد شعر بإهمال والديه في العناية به أو أنه عاش في فقر وعوز، هل
كان هناك اتفاق ووئام بين الوالدين؟ هل كانت الحياة البيتية سعيدة وداعية
للطمأنينة؟ هل كانت الأم عصبية المزاج، فعكـرت صفوـ من حولها بهذه

العصبية؟ هل كان أحد الوالدين سكيراً أو مدمناً؟ هل كان هناك نزاع وخصام بينهما؟ هل افترقا؟

إن الأطفال الذين يتعرضون لبعض هذه الأحوال أو كلها يعيشون في حالة من التوتر الذي يستنزف طاقتهم العصبية في سن مبكرة؛ فإذا كانوا قد ولدوا بجهاز عصبي ضعيف شديد الحساسية، فإنهم لا يمكنهم أن يتحملوا مثل هذه الظروف بغير أن يصابوا بمرض عقلي، فإذا استنفدت طاقة الطفل العصبية ولم تعالج وتجدد قبل بلوغه سن المراهقة، فإنه لن يكون مزوداً بما يتطلبه جسمه الآخذ في النضوج وعقله الآخذ في النمو من العدة الكاملة؛ وسبب ذلك أن التغيرات الخطيرة التي تحدثها الغدد الصماء في الجسم والعقل في مرحلة سن المراهقة تُلقي على عاتق الجهاز العصبي مسؤوليات جسيمة.

وهذا هو السبب الفيزيولوجي الذي يعزى إليه الانهيار العصبي عند الأطفال في سن المراهقة، وظهور أعراض عصبية وعادات عدائية أو غير اجتماعية بغتة وبغير إنذار. وقد يتمكن هؤلاء بشق الجهد من إنهاء دراساتهم الثانوية بغير أن تظهر عليهم أعراض المرض، ولكنهم سرعان ما تكسر المراحل الجامعية ظهورهم فيستسلمون مرض من الأمراض العقلية.

وإنني إلى هذه اللحظة لم أشهد في حياد المهنية مريضاً واحداً مصاباً بعلة عقلية قبل سن العشرين، لم يكن في تاريخ طفولته عامل أو أكثر أو كل العوامل سالفة الذكر. وليدرك القارئ أنني لا أتكلم عن ضعاف

العقل، فالطالب الجامعي الذي تبدو عليه أعراض الانقباض والوجوم والحزن لأن درجاته ضعيفة، أو أنه يحاول الانتحار لرسوبه في الامتحان، لابد أنه كان في مجال النورستانيا وكان يخاف من أحاسيسه قبل دخوله ذلك الامتحان بزمن ونيله درجات ضعيفة أو فشله فيه. ولم يكن ما حدث له وأثره فيه سوى العصا الأخيرة التي حاول أن يتوكأ عليها فهوت به إلى مجال الملانخوليا، وموجز القول إن مرضه قد بدأ قبل دخوله الجامعة بزمن طويل.

كذلك الفتاة التي رفت إلى الحياة الاجتماعية حديثاً، وبينما هي كالزهرة اليائعة، إذا بها يذوى عودها وتنهار أعصابها فجأة بسبب فشلها في الحب أو لأنها لم تكن ذات حظوة عند الغير بالدرجة التي تتفق وجمالها ومنزلتها. مثل هذه الفتاة، لابد أنها كانت تشكو من أعراض الضعف العصبي في طفولتها المبكرة أو على الأقل في مرحلة المراهقة، ولأن هذه الأعراض قد أغفل أمرها أو لم تشخيص تشخيصاً صحيحاً ولم تعالج، فلما أن بلغت السن التي فيها تثقل مطالب الحياة العقلية والوجدانية وتكثر مسؤولياتها، انهارت كما ينهار البناء أمام العاصفة!

الطفل السوي والطفل الشاذ^(١٠) ...

ما الذي يجب معرفته عن الطفل من الصفات وأنواع السلوك التي يمكن أن نقول عنها إنها سوية أو شاذة؟ هذا سؤال مهم جدير بالإجابة عنه. ومما يدعو للتفاؤل فيما يتعلق بمستقبل الجنس البشري، أنه لا توجد الآن حالة شاذة غير قابلة للشفاء إذا ما عولجت في الوقت المناسب. يستثنى من ذلك ضعاف العقول الذين يولدون كذلك. مثال المعهود *idiot* والسفه *Imbecile* ومن الأخطار التي تترتب على جهل الوالدين والمعلمين والمربين من أنصاف المتعلمين أنهم كثيراً ما تختلط عليهم أعراض التعب العصبي في الطفل. وهي أعراض عادية يتعرض لها الجميع. والسلوك الشاذ.

وإذا أحصينا الشواد من الأطفال في مجموعة من السكان اتضح لنا أن نسبتهم ضئيلة إذا قيست بالمجموع. بيد أن هناك نسبة كبيرة من الأطفال مصابه بهبوط في الطاقة العصبية إلى درجة يجعلهم في مجال النورستانيا. ومن أمثل هؤلاء: أولئك الذين يتعلمون في كلامهم أو يخجلون في مناسبات لا تدعوا للخجل والاستحياء أو ذواو الحركات العصبية في الوجه أو الأطراف إلى الخ أو الذين لا يتكلمون بعد بلوغ السن الملامنة، رغم أنهم يسمعون الكلام ويفهمونه أو الذين يبللونه فراشهم أو

(١٠) المترجم - يقصد بالشخص السوي *Normal*, الذي يبلغ المعدل أو الدرجة من الصحة التي يكون عليها أكثر الناس، والشاذ هو الذي يصاب بأمراض معينة تجعله بعيداً عن هذا المعدل، على أن المعروف أنه لا يوجد شخص سوي ١٠٠% أنها إذا مسألة نسبية، وكل فرد مهما بلغت سلامته قد يكون فيه بعض الشذوذ من ناحية من النواحي.

الذين يحتدون غضباً لأتفه الأسباب، كل هؤلاء فرائس ضعف الطاقة في الجهاز العصبي ولكن ليس معنى هذا أنهم أطفال شواذ، وليس من الحكمة أن نسم أحد هؤلاء باسم (الطفل المشكل).

إن أعراض التعب في الطفل لا تختلف عن مثلاها عند الكبار الذين تهبط طاقتهم تحت درجة (الأمن). والفرق الوحيد أن ضبط النفس عند الكبير أقوى منه عند الصغير أو يجب أن يكون كذلك؛ ففي وسع الكبير أن يخفى شدة حساسيته وحدة غضبه وغيرته أو أنه يحاول تبريرها لنفسه بزعم أنها دليل الذكاء الفطري ورقة الشعور.

أما الطفل، قلماً يعلمه الاختبار بعد أن يبرر سلوكه بهذه الكيفية. لذلك يظهر مزاجه العصبي بكل صراحة. إذا ما هبطة طاقته وأرهف حسه لجأ فوراً إلى شدة الغضب والانفجار. فيقذف بالدمى أو يأخذ في تكسيرها ويصرخ بأعلى صوته ويتشاجر مع غيره من الأطفال. وإذا شعر بأحساس غامضة تنذر بخطر مزموم، أبي نام، يميل إلى القلق وكثرة الحركة ويرتاب في كل غريب ويخشأه ويخشى الأماكن والأشياء غير المألوفة عنده. يتذكر صفوه لأقل سبب، ولذا قلماً يهضم طعامه جيداً وقد يرفض الأكل بتاتاً. وهو عادة سهل الانفعال، عاطفي، يضحك ضحگاً هستيرياً، ويبكي في غاية السهولة والعنف، وإذا لعب أمعن في اللعب أو يأبى اللعب بتاتاً. ولا يميل إلى التعاون ولا يطيع الأوامر، ولا يتفق في سلوكه وتصرفاته والحياة البيتية التي اعتادها سائر أفراد الأسرة.

وأكرر القول إن هؤلاء ليسوا شواذاً.. إنهم مرضى بالخوف بسبب ضعف الطاقة ولا ينقصهم إلا العلاج. ومن عادي أن أجيب عن أسئلة الوالدين الذين يطلبون أن أُنصح لهم كيف يساعدون أطفالهم بقولي: (تعلموا كيف تكتشرون أعراض الضعف في طاقاتهم العصبية وانظروا إليها كنذير للخطر، ثم اتخاذوا الخطوات الالزمة لعلاجهم حتى لا تهبط الطاقة أكثر مما هبطت وحتى لا تكون في نفوسهم المخاوف التي تؤدي إلى هذه الأمراض).

مخاوف الأطفال...

كم منا يعرف كيف يتخد الخطوات الالزمة لتقوية ملكة الملاحظة في الأطفال والإدراك وتركيز الفكر؟ وكم منا يعرف كيف يتخد خطوات عملية في التغلب على حدة التهيج وتوتر العضلات، والتركيز الذاتي وما يتأتى عنه من الاستبطان- أي التأمل والإمعان فيما يجول بالخاطر؟ وكيف نصلح العادات الذميمة أو نضع لها حدًّا؟ كيف نكف عن الزوع لأحلام اليقظة، وما يصاحبها من محاولة الهرب من الواقع والحقيقة؟ كيف تتخد الحيلة للتغلب على الخوف وتهيج الأعصاب والعادة السرية، وغير ذلك من المسالك المعيبة التي يتعرض لها الأطفال عادة؟

إن المخاوف التي تصيب الأطفال هي عين المخاوف التي تنشب أظافرها في الكبار. وفي وسعي أن أريك مقابل كل طفل يخاف من الرعد أو البرق أو الكلاب أو الغريب أو الأماكن غير المألوفة، رجلاً يخاف من هذه

الأشياء عينها؛ فالطفل الذي يخاف أن يسير في طريقه إلى المدرسة وحده دون أن ترافقه أمه أو طفل آخر أكبر منه سنا لا يختلف عن المرأة أو الرجل الذي يستولي عليه الفزع إذا عبر الشارع أو استعمل المصعد الكهربائي أو اضطر إلى مقابلة غريب، ومن الكبار من لا يجرؤ على البقاء في حجرة بمفرده - كما رأينا في الحالات التي سردنا تواريختها - كالصغار الذين لا يهدأ بالهم إلا إذا كان معهم إنسان. ومن مرضى امرأة كان يضطر زوجها أن يصحبها يوميا إلى بيت والديها في طريقه إلى عمله ويتركها هناك، ثم يعود آخر النهار فيصحبها معه إلى بيتهما لأنها لا تستطيع البقاء وحدها.. وأخرى تحمل منصباً مهماً في إحدى دور المال ومع ذلك تخشى الذهاب إلى عملها بمفردها وتخف ركوب السيارات العامة واستعمال طرق المواصلات التي يستعملها الجمهور، فاتفقت مع سائق سيارة أجراً تشق به أن يصحبها ذهاباً وإياباً إلى مكتبتها ومنه إلى بيتها. إن هذه المخاوف وأمثالها كثيرة الانتشار وليس دليلاً الشذوذ في الكبار ولا في الصغار؛ إنها دليل على هبوط الطاقة في الجهاز العصبي وتنسجها للعلاج بنجاح عند الكبار والصغار على السواء، والطفل الذي لا يمكنه تسلية نفسه بنفسه أو الذي لا قدرة له على اللهو بالدمى وممارسة هوايات الأطفال، أو يغفل من صحبة غيره من الصغار ولا يساهم في اللعب معهم - هؤلاء جميعاً يشكون من العلة التي يشكو منها الطفل المصاب بالمخاوف السابق ذكرها.

إن شدة حساسيته تركز كل أفكاره في نفسه فلا يستطيع الإفلات من قبضتها الحديدية للاهتمام بشيء آخر، كالمشاركة في اللعب أو اللهو

بالدمى. إن بعض مرضىي من رجال ونساء كثيراً ما يستعمل هذا التعبير في وصف حالته بقوله: (أشعر أنني ميت داخل نفسي). ولو أن لغة الطفل المريض طوع أمره لاستعمل هذه الكلمات عينها وصفاً لحالته. كم من الكبار من يخيل إليه أنه ليس شخصاً حقيقياً وأنه بسبب الأحساس التي تنفجر مندفعه في جسمه يخيل إليه أنه يسبح في جو آخر بعيد عن سائر مخلوقات الله، كذلك كثيرون من الأطفال.

إن واجب كل أب وأم ومربيه ومعلمة أن تبحث في مثل هذه الحالات لا عن الشذوذ في الطفل بل عن أعراض التعب العصبي حتى تبادر بعلاجه.

إن الخوف في الأطفال - كما في الكبار - يبدأ بإحساس في الجسم وينقض هذا الإحساس على صاحبه عادة بغثة وبعنف وبسرعة البرق. أما إذا كان هذا الإحساس خفيف الوطأة، فإنه يسبب لصاحبه على الأقل ضيقاً وعدم ارتياح ورغبة في الخروج أو الحركة على غير هدوى.

ويخاف الطفل بالفطرة هذه الأحساس ويخشى عودتها ويتفادى الأوضاع والأأشخاص الذين ارتبطت بهم في ذهنه هذه الأحساس. وكلما استسلم لها قويت شوكتها. وما على المهيمنين على شؤون الطفل سوى تفهمه تدريجياً أن هذه لا خطراً عليه منها وتدريبه على العمل ضدها.

وهناك طبيعة كامنة في نفس كل إنسان - كبيراً كان أو صغيراً - وهي خوفه من ألا يكون كسائر الناس ويترتب على اختلافه عن الغير أنه يكون

أضحوكة أمامهم أو لفّاً للأنظار.. إن هذا الخوف أشد في الأطفال منه في الكبار، فكلما نضج الشخص عقلياً واجتماعياً أعجب بالانفرادية- أي رغب في أن تكون له شخصيته التي تميزه عن سواه. والكثير من الكبار لا يبلغون مرحلة النضوج هذه بتاتاً، فيعيشون طيلة أعمارهم كالأطفال لا يشعرون بارتياح إلا إذا شابهوا من حولهم. وهذه الطبيعة في الإنسان يستغلها أصحاب الإعلانات إلى أقصى حد؛ لعلمهم أن نسبة كبيرة من الناس تعطش إلى اتباع التيار العام وارتداء الطابع أو النموذج الذي يرتديه الجمهور.. يأكلوا ما يأكلون ويلبسوا ما يلبسون ويقتنوا السيارات التي يقتنون.

فليس غريباً أن يريد الطفل أن يكون واحداً من المجموع. إن هذا في الواقع ما ينتظر من كل طفل سوي. فإذا خاف أن يفعل شيئاً يجعله في وضع مخالف لغيره فمن حوله فينظرون إليه شرّاً أو يبتعدون عنه أو يهزاون به، أو يرفضون اللعب معه، فإنه يتأنم ألمًا شديداً وهذا للأسف ما يشعر به الطفل الخجول على الدوام وما يتأنم منه. وهذا هو السبب الذي لأجله تضعف أعصابه تدريجياً، ولا يكاد يبلغ مرحلة المراهقة أو ما بعدها حتى ينهار ويصاب بوحدة أو أكثر من الأمراض العقلية المختلفة..

ال الطفل أياً كانت سنه يشعر بالأحساس العنيفة التي تحدثنا عنها كما يشعر الكبار. فمنذ الدقيقة التي يولد فيها يمتلك ذهنه بمختلف الأحساس الملزمة للضوء والحرارة والبرودة والظلم والجوع، أو العطش والنعومة والخشونة والسكوت والضواء. وأثر هذه كلها في مجموعة هو ما نسميه حياته كإنسان أو بشر يحس بما يحدث حوله. وهذه الأحساس لا تهدأ لحظة أو تكف عن الظهور منذ ولادة الطفل إلى ساعة الوفاة. وهي الطريق الوحيد للمعرفة بها يعرف كلما نضج وتعلم شيئاً عن عظمة الأدب في روايات شكسبير وفتنة الجمال في فينوس وسحر الفتاة الشقراء التي يراها من حين إلى حين في فرقة المغنين، وبها يعرف التقلبات الجوية وأسعار البورصة وكيف أثرت الوجبة الأخيرة في نظامه الهضمي. يبعث بصره وسمعه وذوقه وسائل حواسه يومياً ملايين الرسائل إلى مخه على جناح أعصابه وبعض هذه الرسائل سار وبعضاها يدعو للقلق، وقد يكون شديد الخطورة أحياناً.

غير أن عقل الطفل يعجز عن فهم كل هذه الرسائل التي تبعث بها حواسه الآخذة في النضوج والتفتح؛ ذلك لأن قياس الأحساس يتوقف على الخبرة وكميتها عند الطفل محدودة. ولكنه على كل حال، بوصفه كائناً حياً يمكنه أن يميز بين ما ترتاح إليه نفسه من هذه الأحساس وبين ما يضايقه منها. فإذا باعترف إحساس عنيف تأمل له أو على الأقل لم ترتح نفسه إليه، عبر عن ذلك بالبكاء. ولما كان قانون الترابط ينطبق على الطفل

والوليد في المهد انطباقه على الكبار، فإن الطفل سرعان ما يربط هذا الإحساس العنيف بالانتقال من النور إلى الظلمة أو بتركه وحده أو بالضوضاء أو برائحة معينة أو مذاق معين. ومن هذه اللحظة التي يحدث فيها هذا الترابط يصبح الظلام والوحدة والضوضاء والرائحة أو المذاق المعين - في الطعام أو الدواء - سبباً في تكرار ذلك الإحساس البغيض.

عندما يطفأ النور مثلاً يشعر الطفل بهذا الإحساس الذي تربى على هذا التغيير المفاجئ في الغرفة، وعند وصول هذه الرسالة - الإحساس - إلى المخ يدرك الطفل أن تغييراً قد حدث ولكنه لا يدرك ما هو فلا يعرف عن الظلام شيئاً لصغر سنّه وقلة خبرته، ولو أنه كان طفلاً سليماً، أي أن أعصابه ليست متعبة، لما شعر بهذه الأحساس؛ لأن (السدود) التي تكلمنا عنها في الفصل الرابع كانت قمنع تسربها إلى وعيه.

ولنفرض الآن أن طفلاً كان متعباً بسبب ألعاب عنيفة هيجلت أعصابه أو صدمة عاطفية قوية أو مرض أو اضطرابات انفعالية. في هذه الحالة تكون الخلايا العصبية أشد حساسية منها في الطفل السليم أضعافاً مضاعفة. ويترتب على هذا أن هذه الأحساس المألوفة التي لا يشعر بها الطفل السليم تتضخم وتتشدد إلى أن تكسر تلك السدود وتنفذ إلى وعي الطفل (المتعب).

فإذا كان الطفل قد ولد ضعيف الجهاز العصبي - وكان طبيعياً سريعاً التأثر - فإنه يشعر بهذه الأحساس العادبة المألوفة ويتألم منها، في حين أن

شقيقه الذي ولد قوي الجهاز العصبي لا يشعر بها. وليس الأطفال - حتى الأشقاء - كلهم يولدون سواه، ومما ينبغي معرفته أن سلامـة الإنسان وصحـته تـقاس في كل لحظـة من لحظـات الحياة بـقوـة جهاـزـه العصـبي.

والطفل الذي يجد نفسه في حجرة مظلمة بعد أن كانت مضيئـة تـسرـى في جسمـه هذه الأـحـاسـيس النـاتـجة عن هـذـا الـانتـقال فيـخـاف.. لكنـه لا يـخـاف من الـظـلـام فيـبـادـي الـأـمـر لأنـه لا يـعـرـف ما هو الـظـلـام لـصـغـرـ سـنـه حتى يـخـاف منـهـ. إنـما يـخـاف تلكـ الأـحـاسـيس وـتـرـتـبـطـ الأـحـاسـيسـ بالـظـلـامـ بـعـدـ ذـلـكـ ما لمـ تـبـادـرـ الأمـ بـمـنـعـ هـذـاـ الـارـتـباطـ..

وـكـيفـ يـتـسـنىـ لـهـ ذـلـكـ؟ـ يـمـكـنـهـ مـنـعـ الـارـتـباطـ بـنـقلـهـ مـنـ الـظـلـمةـ إـلـىـ النـورـ وـطـمـأـنـتـهـ بـطـرـيقـتـهاـ الخـاصـةـ،ـ ثـمـ تـعـيـدـ الـكـرـةـ فـتـنـقلـهـ مـنـ النـورـ إـلـىـ الـظـلـمةـ وـهـكـذاـ إـلـىـ أـنـ يـشـعـرـ أـنـهـ بـيـنـ ذـرـاعـيهـ فـيـ أـمـنـ مـنـ الـخـطـرـ.ـ وـبـهـذـهـ الطـرـيقـةـ يـتـعـودـ هـذـهـ الأـحـاسـيسـ وـلـاـ يـعـبـأـ بـهـاـ.ـ وـكـلـماـ هـبـطـتـ درـجـةـ الـخـوـفـ مـنـهـاـ خـفـتـ وـطـأـتـهـ،ـ وـفـيـ الـوقـتـ ذـاتـهـ،ـ انـحلـتـ العـقـدـةـ التـيـ كـانـتـ تـرـبـيـتـ بـيـنـ الـظـلـامـ وـالـأـحـاسـيسـ.

وـقـدـ تـضـطـرـ الـأـمـ أـنـ تـعـيـدـ الـكـرـةـ مـرـاتـ عـدـيدـةـ،ـ بـيـدـ أـنـ ذـلـكـ يـنـبـغـيـ أـنـ يـكـونـ بـلـطـفـ وـسـيـاسـةـ وـبـغـيرـ تـوـقـفـ وـبـشـرـطـ أـنـ تـدـرـكـ تـمـامـاـ الغـرـضـ مـنـهـ.ـ يـنـبـغـيـ أـنـ تـعـرـفـ أـنـهـ بـهـذـاـ الـعـمـلـ تـسـاعـدـ طـفـلـهـاـ عـلـىـ مـقاـوـمـةـ شـعـورـهـ وـهـذـاـ يـتـطـلـبـ الـكـثـيرـ مـنـ الصـبـرـ وـالـحـلـمـ وـالـلـطـفـ وـالـحـزـمـ مجـتمـعـةـ.ـ وـلـاـ يـمـكـنـ التـوـصـلـ

إلى الهدف المرجو بالتدليل أو شدة المعاملة؛ فليس من المستطاع طرد الخوف بالمنطق كما لا يمكن طرده بالعصا.

وطالما كانت الطاقة العصبية في مجال الأمن، نهض الطفل من فراشه في الصباح المبكر فرحاً، مرح المزاج، متأهلاً للنشاط والحركة.. يقفز ويجري ويصبح لأنه يشعر بسرور يشيع في جسمه وعافية تملأ كل جارحة من جوارحه. فإذا قضى اليوم كله في اللعب ولم يجهد، آوى إلى فراشه ليلاً ونام نوماً عميقاً هادئاً. أما إذا كان قد أضناه التعب في ذلك اليوم أو نام متأخراً أو أكل طعاماً لم يهضمه أو لم يتغذى التغذية الكافية، أو قضى يومه مع أم عصبية المزاج، حادة الطبع، فإنه يختتم يومه في حالة من التوتر وشدة الحساسية فيصبح شرساً، قلقاً، لا يتعاونون مع أحد. وقد يرفض أن يتناول طعام العشاء أو يأكله ولا يستطيع هضمها، وقد يقضى ليلته أرقاً أو يأبى أن ينام.. وهذه كلها دلائل واضحة على استنفاد الطاقة الذي شرحناه في الفصل السابق. ومن الطبيعي أن يكون في صباح اليوم التالي مجهاً متعباً، وعلى الأم أن تكون يقظة في ملاحظة هذه الأعراض والعمل على التخلص منها، وإذا لزم الأمر، يستشار الطبيب لإيقافها عند حدتها. والنقطة التي أريد أن أشدد فيها هنا، هي اتخاذ الخطوة الالزمة فوراً لمنع تكوين المخاوف في نفس الطفل، فقد تكون سراً يحاول إخفاءه. فإذا تركت هذه المخاوف السرية علقت بذهن الطفل وتآصلت فيه فتضعف شخصيته ويصبح عرضة للأمراض العقلية.

ومن المستطاع أن تفهم الأم ولدها منذ نعومة أظفاره طبيعة الأحساس التي تسري مندفعة في جسمه، وإن كانت مؤلمة، وليس من العسيرة أن تنقلها إلى ذهنه بلغة غير علمية تتفق وسنه وخبرته ومن السهل عليه فهمها، لأنها لا تختلف في شيء مما يشعر به حينما تزل قدمه فتنسلخ ركبته أو حينما يضرب يده باليد الأخرى، قد تكون هذه مؤلمة ولكنها غير مؤذية.

من الممكن أن تحمل الطفل على اللعب وحده، بشرط أن يواجه في ذلك الحالة التي ترتبط فيها أحاسيسه بالخوف من تلك الحالة، مثال ذلك: هب الطفل يخاف الطيور مثلاً، إذًا ينبغي إفادته قبل كل شيء ما الذي يخاف منه. ليس الطائر بل الإحساس الذي يرتبط بلمس الريش. وبالتدريج يشجع على استعادة هذا الإحساس الذي يخيفه بينما يوضع الطائر على مقربة منه.. وتكرر هذه العملية يتطلب صبراً ولكنه يؤدي إلى الهدف.

وليس غريباً أن يخاف الطفل من بعض ألوان الطعام ويشمئز منها. هذا أمر يشاهد في كل أسرة تقريباً. على أن إصلاح هذا العيب في الطفل ليس بالأمر العسيرة إذا اتبعت الطريقة التي ذكرناها في الفقرة السالفة. حتى تنجح هذه الطريقة ينبغي أن تدرك الأم حقيقة ما يخاف منه ولدها. وعليها أن تفهم أن اشمئزازه من ذلك اللون من الطعام ليس تعنتاً أو عصياناً. إنه خوف من إحساس ربطه في ذهنه بذلك الطعام، وليس من الحكمة في شيء أن يتحدث الكبار أمام الصغار وبصوت مسموع عما

يحبونه ويكرهونه من أصناف الأكل؛ وذلك لأن الطفل إذا كان ضعيف الجهاز العصبي، شديد الحساسية، فإن ما يسمعه يترك في ذهنه الأثر السيئ الذي يتركه الكلام عن السرطان أو الزهري، أو أمراض القلب في ذهن المرأة أو الرجل الذي يخاف هذه الأمراض.

الخوف لا يستجيب للمنطق....

الخوف أثر رجعي لإحساس، لا لفكرة، فإذا نجحت في نزع الفكرة فإن الخوف لا يزول، بل يكون ارتباطاً آخر.. فمن العبث إذاً أن تتخذ العقل أو المنطق وسيلة لمنع الطفل من أن يخاف الظلم أو العاصفة أو اللعب مع زملائه، أو شرب اللبن، أو أكل اللحوم، أو أي شيء آخر. هذا كله ضياع للوقت والجهد بلا نتيجة. ولا تخدع نفسك بظنك أنك تستطيع القضاء على الخوف بتهذيد الطفل أو تعريضه للخجل من نفسه. إذا كان مثل هذه الوسائل نتيجة، فإنها تحمل الطفل على إخفاء الخوف والتظاهر بنسianne مع الاحتفاظ به وجعله سراً مكتوماً.

والخوف المكتوم كجبل الجليد المغمور في الماء- أي أنه أخطر بكثير من الجليد الطافي فوق الماء. والخوف المكتوم في الطفولة لا يزول، لكنه يبقى متربقاً في الخفاء ويكبر ويتضخم ويمتص الطاقة العصبية بالتدريج إلى أن ينهاه صاحبها انهياراً تاماً. والمخاوف التي لا يكتشفها الوالدان في الطفل، هي سبب التبول اللإرادي المزمن والحركات الالتوائية العصبية وعدم القدرة على تركيز الفكر والإفراط في العادة السرية والأعراض

الهستيرية. وقد تكون أعراض الخوف في الصغار - كما في الكبار - الإسهال والإمساك والتشنجات المعاوية وسوء الهضم والأحاسيس المخيفة الغريبة في الأذن والعين والشعور بالاختناق وفقد الصوت.

كان (فيليپ) في الثانية عشرة من عمره حينما أحضره أبوه إلى عيادتي بسبب الخوف الذي كان حائلاً بينه وبين النجاح في دراسته وفي حياته الاجتماعية والوجودانية. كان وسيماً ولكن وزنه دون المعدل. وكان يت Rudd في اللعب مع زملائه، خصوصاً إذا كان في ذلك شيء من العنف أو الخشونة، وكان يكره أن ينافس سواه. أما في ذكائه وخلقه، فقد كان حسن التفكير، حسن السلوك، متفوقاً في قواه العقلية، محبوباً من والديه وأجداده، كل شيء فيه يدعو للإعجاب ولا يُستثنى من ذلك إلا أنه كان فريسة للخوف. لم يكن يخاف أن ينام في حجرة بمفرده وحسب، بل كان لا يستطيع النوم فيها بتاتاً. فإذا اضطر أن ينام وحده، وفي الظلام، ظل ساعات أرقة، يرتعش خوفاً، ومتى استيقظ في صباح اليوم التالي كان واهي القوى، عاجزاً عن هضم ما يأكله وعن تركيز فكره في عمله المدرسي.

وقد كان بدء هذا الخوف منذ سنتين.. حدث ذات ليلة أن لصاً سطا على البيت محاولاً السرقة، ولكن فيليپ لم ير اللص، إلا أنه سمع الضوضاء التي أحدثتها أمه وصراخها للاستغاثة والجلبة التي أحدثها أبوه عند استغاثته برجال البوليس. وتبع ذلك تدفق عدد كبير منهم مدججاً بالسلاح وتسبب عن كل هذا أن أعصاب الطفل قد توترت واهتزت بشدة وعنف وحاول أبوه عبثاً تهدئته، بأن أخذه إلى غرفته بقية الليل.

وفي الليلة التالية رفض النوم وحده في غرفته وطلب من والده أن يرافقه واستمرت هذه الحالة زمّاً، كان يحاول فيها والده تذليله وتهدينه خاطره ومع وجود والده معه في غرفة واحدة، كان ينهض فليثب من فراشه منزعجاً ويتطلع من النافذة ليرى إذا كان هناك لص آخر وكان يتسلل إلى سرير والده ويتسمى دقات قلبه، لأنّه كان يخشى أن يصاب أبوه بسوء، لأنّه سمع رجال البوليس ليلة الحادث يقولون لوالده إنه لم يكن حكيمًا في مطاردة لص كان يحتمل أن يكون مسلحاً.

وكان هذا الخوف المتواصل سبباً في هبوط درجاته المدرسية بعد أن كان في المقدمة، ونتج عن ذلك أنه أصبح يخجل من نفسه ويخرج من أن يكون زملاؤه قد سمعوا بما يشعر به من الخوف.. فلجاً إلى العزلة وأبى المساعدة في الألعاب الرياضية وأثر أن يكون برفقة من يكبرونه سنًا، لاسيما أجداده الذين كانوا يدللونه.

ولم يكن متعلقاً بأمه لأنها كانت تحاول إجباره على النوم في حجرته بمفرده وتوبخه ظنا منها خطأ أن هذا لصالحه، وأكثر من ذلك كانت تهدده بتعریضه للسخرية أمام أقرانه، أما أبوه فقد كان يعطف عليه ولكنّه كان يجعل الوسيلة التي يساعدّه بها، فضلاً عن أنه كان حاد الطبع متواتر الأعصاب.

وبعد فحص المريض والإطلاع على تاريخ السنوات العشر الأولى من حياته، اتضح أنه ورث جهازاً عصبياً ضعيفاً، وكان على الدوام أشد

حساسية من أخيه. فقد كانت قوية كأمها، في حين أنه شابه أباً و كان ضعفه هذا سبب تأثره بحادث اللص. و قبل خوفه والصدمة التي أصابته بسبب ذلك الحادث، كثير التفكير في لص آخر أو شيء ما يسبب أذى لوالده الذي كان يحبه ويعتمد عليه في إعادة الطمأنينة إلى نفسه و مما ساعده على هذا التفكير الجرائد الهمزية التي كان دائم الانكباب عليها وأخبار الجرائم التي كان يستمع إليها من محطات الإذاعة وقصص اللصوص التي كان يشاهدها على الشاشة الفضية وأخبار السطو على البنوك وإطلاق النار.. الخ.

فمهما زودنا هذا الصبي بالنصائح وعللنا له الأشياء تعليلاً منطقياً، فإن ذلك لا يصلح من أمره طالما أننا لم نرفع من طاقته إلى الدرجة التي تمكنه من مقاومة أحاسيسه، وفوق هذا يجب أن يعرف جيداً أن سبب خوفه ليس الظلم بل اندفاع هذه الأحاسيس في جسمه كلما وجد نفسه وحيداً في غرفة مظلمة.

وليس من الصعب على صبي ذكي في الثانية عشرة من عمره أن يفهم هذا. ومن حسن الحظ أن أطفال هذا العصر على علم بشيء من مبادئ الكهرباء واللاليكي، مما يعينهم على الإلماط بطبيعة الجهاز العصبي والرسائل التي تبعث بها الحواس إلى المخ والأحاسيس المألوفة، وقد فهم فيليب جيداً فكرة (السدود) التي سبق الكلام عليها وقلنا إنها تمنع طغيان (الرسائل) وتسربها إلىوعي المريض ولم يستلزم شرحها إلا فترة قصيرة.

وأدرك أن هذه (السودود) في حالته الراهنة قد تهدمت وهذا ما حدا به إلى الاستسلام للخوف. وقد ساعدته على التخلص من مرضه كذلك أنه سمع من الطبيب أنه لا يختلف عن غيره من مئات الناس الذين يقعون تحت طائلة المرض وليس الوحيد الذي يساوره الخوف وليس به شذوذ مما كان يسمعه عن نفسه من الغير.

وبفعل الدواء والإيحاء والدروس التي كانت تلقى عليه، أخذ في التحسن بعد أسبوع واحد وحالما وجد أن في استطاعته أن ينام في حجرته بمفرده أحس بالكثير من الفخر والزهو ولم يعد يخشى أن تصل قصته إلى أسماع زملائه فيتذذونه أضحوكة. وقد تطلب تجديد طاقته فترة من الزمن، أصبح بعدها قادراً على تحمل الصدمة إذا جاءت بعد أن كان يذعن لها فيهبط إلى مجال النورستانيا. والغريب أن التقارير التي وصلتني من أهله بعد مدة طويلة يستدل منها أنه ليس بكمال الصحة وحسب، أو أنه لم يزل (طبياً) وحسب، وإنما أصبح معدوداً من (الأشقياء).

البيئة البيتية...

للطفل على والديه حق المكان الملائم الذي ينمو فيه نموًّا سليماً. وليس (الشقة) الصغيرة ذلك المكان، وإن كانت بالغة حد الزخرف والأناقة، وأيا كان الحي الأرستقراطي التي توجد فيه. إن للطفل على والديه حق البيت وقبل كل شيء حق غرفة خاصة له فيه يطمئن إليها؛ بمعنى أن أحداً من أفراد الأسرة لا يشعر أنه يضايقه أو أنه في طريقة خير لطفلك أن

يسب في حي متواضع وفي بيت ينقصه الكثير من أحدث مراافق الحضارة، طالما كان له فيه غرفة يستطيع أن يكون حرجاً للعب فيها ويدعو أصدقاءه إليها لمشاركته في اللعب متى شاء ذلك.

وللطفل حق الحرية التي بها يشعر أنه يستطيع دعوة أصدقائه إلى (بيته) وأن يكونوا فيه على الرحب والسعة لأنهم أصدقاؤه. وإذا لم يفعل ذلك من تلقاء ذاته، فعلى أمّه تشجيعه وخير لك أيتها الأم أن تتعدي له ولأصدقائه (الكاكاو) والكعك أو السندوتش حتى يشعر أنه وهم في بيته من أن تستمعي إلى سلسلة محاضرات في سيكولوجيا الأطفال.

وإذا كان طفلك خجولاً، شجعيه على أن يصحبه طفل أو أكثر - أصغر منه قليلاً - ليلعبوا معه وساعديه في أن يزول عنه الخجل ثم اتركيهم يلعبون وحدهم وحذر من أن تشجعي الطفل على إثمار البقاء معك أو مع أجداده على رفقة من في سنّه؛ لأنك بعملك هذا تساعدين الطفل على خجله بإذعانه إلى أحاسيسه.

وفوق كل شيء لا تنتظري أن يكون طفلك ما يسمونه (طيباً) أو هادئاً كل الوقت أو أكثره. وذلك لأن الطفل السوي، سليم البنية، يكون عادة جم النشاط، كثير الحركة كثير الضوضاء والجلبة، محباً للاستطلاع والتجريب ولا يهمه راحة الكبار من أفراد الأسرة. فهناك الكثير مما ينبغي أن يتعلمه ويريد أن يتعلم ومن طبيعته أن في داخله دافعاً قوياً ملحاً يدفعه إلى معرفة كل شيء وبأسرع ما يمكن، فإذا أتيحت له الفرصة، أخذ ماكينة

الخياطة وفك أجزاءها وحاول أن يصلح جهاز اللاسلكي والمكنسة الكهربائية. ولو أتيحت له الفرصة، أظهر ولغاً بالحيوانات المدللة ولم يعبأ بالأقدار والجرائم ولا يخشاها. وأمل، أيتها الأم، أن تعلمي أن هذا أفضل بمراحل من أن يشب مريضاً بعقدة الخوف من الجرائم. إننا نسمع في هذه الأيام عبارة (الطفل المشكل) تدور على الألسن.. ليس الطفل المشكل هو الذي يعالج أفال الأبواب فيفسدتها ولا هو الذي يشوه جدران الحمام بأحمر الشفاه وطلاء الأظافر، ولا يعيث في صنابير الماء فساداً. إن الطفل المشكل هو ذلك الطفل النموذجي شديد الحساسية، المطيع لكل الأوامر وفي كل وقت، الهدائى، المحافظ في حركاته وسكناته، المكب على دروسه في أوقات فراغه، الممتلىء حياء وحشمة، الذي يؤثر البقاء مع الكبار من أفراد أسرته على رفقة البنين والبنات من أنداده.

مثل هذا (الطفل النموذجي) هو الجدير بشدة الملاحظة؛ لأنه في حاجة ملحة إلى العلاج الطبي والعلاج النفسي. ولم ذلك؟ لأنه مريض وأمثاله هم الذين يحملون عادة في أجسامهم وعقولهم (الجرائم) التي تؤدي بهم في مستقبل حياتهم إلى الانهيار العصبي.

لماذا ينهار الصغار؟..

اتضح مما سبق أن ليس كل إنسان يولد بجهاز عصبي قوي سليم، ويختلف الأفراد في مدى هذه القوة والسلامة - حتى إذا كانوا أشقاء - اختلافاً عظيماً. وتزداد هذه الفروق الفردية الكامنة فيهم ظهوراً ووضوحاً

متى أخذت مسؤوليات الحياة تلقى على أكتافهم فتتكبد الطاقة العصبية العناء بسبب ذلك وتكلّم عليها المطالب من مضاعفة التعاون والتنافس وتركيز الفكر وإصدار الأحكام الصائبة في الأعمال اليومية واحتمال المشاق والصبر على المكاره.

والكثير من الناس لا يقدر على هذه المطالب فينهاز وسبب هذا الانهيار عند السواد الأعظم منهم ضعف الجهاز العصبي. فإذا كان هذا الضعف يسيرًا، بدت على صاحبه الأعراض التي أشرنا إليها في الفصول السابقة وقلنا إن هذه الأعراض تستجيب للعلاج والمريض يستطيع أن يعيش بعد شفائه عيشة سوية، بشرط أن يتrox في الاعتدال، فلا يجهد ذلك الجهاز الذي سيقى دون المعدل في صلابته مهما بلغت العناية به للمحافظة على سلامته.

أما إذا كانت خلايا الجهاز العصبي تنقصها المادة الزلالية الحيوية -Protoplasm- وهو نقص طبيعي لم يهدى الطب إلى إيجاد علاج له بعد. فإن صاحبه يبدو عليه منذ طفولته ما يدل على هذا العيب البيولوجي. فإذا لم يعالج في سن مبكرة، كان عرضة لإصابته عاجلاً أو آجلاً بالجنون المسمى بجنون المراهقة (شيزوفريينا).

جنون المراهقة...

إن جنون المراهقة (الشيزوفريينا) أشد الأمراض العقلية خطورة وأكثرها تحدياً للعالم المتmodern اليوم؛ في أمريكا مثلاً يصاب به سنوياً ٤٠

ألف صبي وفتاة، تتراوح أعمارهم بين ١٦ و٢١، فيعودون مستشفى الأمراض العقلية حيث يبقى أكثرهم فيها طول حياته. وهؤلاء عادة من أشد التلاميذ ذكاء وقدوة حسنة تحتذى بها في المدرسة والبيت، ولذا يغلب أن يكونوا فخر والديهم ومصدر سعادتهم والفئة المدللة المختارة عند معلميهم. ومن صفاتهم الولع بالدراسة وحب العمل، إنهم يؤثرون الانكباب على الأوراق والكتب على أن يساهموا مع زملائهم في وقت اللعب، يفوزون بكافة الجوائز المدرسية ويخرجون في مدارسهم بامتياز، ولكنهم ينحون الدبلوم النهائية في مستشفى المجاذيب!

هؤلاء الأطفال مصابون بعيوب طبيعية بيولوجية وليس معنى هذا أنهم ضعاف العقول. إنهم على النقيض من ذلك شديدو الذكاء وأكثرهم من بيوت كريمة وأسر مثقفة، ولم يدخل ذووهم جهداً إلا بذلوه في السهر على راحتهم وتربيتهم. ولا يستثنى من ذلك إلا شيء واحد؛ وهو أن أحداً من أقرب المقربين إليهم لم يكتشف في الوقت المناسب أعراض هذا العيب في جهازهم العصبي وعلاجه قبل أن يبلغ بصاحبه درجة الجنون وأرجو ألا تكون مروجاً للمخاوف، فلست أريد أن تساور الوالدين من قراء هذا الكتاب فكرة جنون المراهقة بمجرد وصفها كما يساور الكثيرين الخوف من السرطان بعد قراءة شيء عنه.

من المهم جداً ألا يتطرق إلى الأذهان أن كل استنفاد للطاقة العصبية من أعراض هذا المرض والكثير من أطباء الأمراض العقلية للأسف يقع في هذا الخطأ. والنتيجة المؤسفة أن من المرضى الذين يدخلون مستشفيات

الحكومة، وقد يبقون فيها البقية الباقية من حياتهم، بدعوى أنهم مصابون بجنون المراهقة، ليسوا كذلك إطلاقاً. وهكذا يظل هؤلاء التعبساء أعواماً في تلك المستشفيات بغير أن يزيل طبيب عنهم مخاوفهم أو ينقذهم من الأحساس الغريبة المؤلمة التي تسرى كالكهرباء في أجسامهم أن يريحهم من الوساوس التي تغرق أذهانهم. هؤلاء يعيشون سجناء وقد حكم عليهم ظلماً وجهلاً أنهم مجانيون لا يستجيبون للعلاج فعليهم أن يظلوا هناك إلى أن يموتوا.

إن جنون المراهقة ينشأ من عيب وراثي في الخلايا العصبية ينتج عنه تعطيل نموها فيشب المرء ضعيف الطاقة، شديد الحساسية، يشعر منذ صغره بعدم الرغبة في اللعب مع أقرانه ولا يميل إلى التنافس ويكون أكثر ارتياحاً مع من يكبرونه سنًا منه مع من هم في سنه، وقلما يكون حسن العلاقة بسائر أعضاء الأسرة.

وتبدو أعراض هذا الداء الخبيث قبل سن العاشرة وتظهر واضحة في سلوك صاحبها بوجه عام، وكلما تقدم الطفل المريض نحو سن المراهقة، آثر البقاء في عالمه الخاص أو على الأقل يظهر عليه ذلك وبهذه الطريقة تتكون فيه الشخصية المعزلة المنزوية، فيميل إلى السكون والوحدة.

وبين السادسة عشرة والعشرين يأخذ عادة في التساؤل (ما العيب في يا ترى؟ لماذا لا أستطيع الانسجام مع الآخرين؟). وفي هذه الفترة من العمر، تكون مطالب الحياة قد أخذت في الاشتداد. فلا بد أن يحتفظ

بمكانته بين أقرانه في المدرسة أو الجامعة أو في المكتب أو المصنع، أو الجيش، في حين أنه يشعر بالعوائق التي تقف حائلاً دون بلوغه هذا الهدف. ومما يزيد المسألة تعقيداً، أن شدة ذكائه تدفعه إلى مواصلة التفكير والعودة إلى السؤال عينه: (ما العيب في ذلك؟).

وهنا ينتابه ذلك الشعور الذي يمنعه دوماً من اللعب مع زملائه والاشتراك في حياتهم الاجتماعية إلخ. وسرعان ما يتترجم ذلك الشعور إلى أن الناس ضده أو يكيدون له. ومن هنا تبدأ الآراء الاضطهادية تساوره ولا يقتصر هذا الشعور على أفراد معينين، بل على العالم كله. فيخيل إليه أن كل عابر سبيل يتكلم عنه ويرقب خطواته، وفعلاً يسمع أصوات هؤلاء وتقرع أذنيه عبارات السخرية التي تصدر عنهم وما يتهمونه به من إجرام وأفعال فاضحة. وقد يخيل إليه أن هناك فرداً من الأفراد يدير دفة عقله.

وكثما تقدم المرض، زادت هذه الأوهام شدة (فيسمع) أصوات الناس حيث لا يوجد أحد، وهذه هلوسة شائعة بين المرضى بهذا الداء وقد تكون هذه الأصوات في اعتقاده للتهديد أو للاستهزاء به. وتارة توزع إليه أن يرتكب أموراً شائنة لا يرضها. وكما أن هذه الهلوسات سمعية، فقد تكون أيضاً بصرية.

وتأخذ حياته الوجданية في التقهقر والانحطاط؛ فلا يعود يجد في الحياة لذة ولا يغير الأشياء عناية أو انتباهاً. وقد يتقلب بين تبدل العاطفة تارة والعنف أخرى فيقذف بالأشياء هنا وهنالك ويكسر النوافذ ويهشم

الأثاث، وقد يعتدي على من حوله وهذه الدوافع تبلغ في داخله نهاية الشدة، فلا يمكنه مقاومتها ويتأثر حكمه على الأشياء إلى أقصى حد، وبينما يكون واجماً منقبضاً، ينتابه شعوراً فجائياً بالعظمة، فيزعم أنه ملك أو زعيم أو دكتاتور عالمي وكثيراً ما يخيل للمرأة المصابة بهذا المرض أنها قدسية!

علاج جنون المراهقة...

على الرغم من أن الكثير من حالات هذا المرض ميؤوس منه، فإن عدداً منها قابل للشفاء إذا عولج مبكراً. واستعمال صدمات الأنسلولين في علاج الشيزوفرينا (جنون المراهقة) كثير الشيوع الآن، وهو علاج لا يأس به مع التحفظ الشديد. وأقول مع التحفظ، لأنه وحده لا يعني فتيلًا؛ إذ ينبغي أن يتبع ذلك بالعقاقير التي تقتضيها الحالة مع إعادة تربية المريض Re-education، وإلى علاجه نفسيانياً. أما التحليل النفسي فقلما يفيد. وقد تفيد الصدمات الكهربائية في بعض الحالات فقط وأساس هذا العلاج إعادة الخلايا العصبية إلى حالتها الصحية العضوية بالقدر المستطاع بالدواء أولاً وتنظيم حياة المريض النفسية ثانياً.

وأريد أن أقول بهذه المناسبة إن العلاج بالصدمات الكهربائية لا يجدي في أغلب الحالات. ومما يؤسف له أن الكثير من الأطباء يلجأ إليه بغير تمييز وقبل أن يشخصوا المرض تشخيصاً صحيحاً وقبل أن يعرفوا شيئاً عن نفسية المريض. وحتى في الحالات القليلة التي تصلح فيها، لا

تفيد المريض بشيء ما لم يتبع ذلك بالعاقاقير التي تجدد خلايا الجهاز العصبي. وأنا شخصياً لا ألجأ بتاتاً إلى الصدمات الكهربائية إلا في حالات نادرة مختارة مع العلاج النفسي وفقط إذا آنست من المريض استعداداً لها. وفي هذه الحالة فقط يكون العلاج ناجحاً وسريعاً. أما في أمراض العصاب التي أشير لها في هذا الكتاب - القلق والوسواس والهستيريا والمخاوف بشتى أنواعها إلخ - فينبغي ألا يلجأ في علاجها إلى الصدمات الكهربائية بتاتاً؛ إذ أنها عقيمة لا تفيد المريض إطلاقاً.

الوقاية ليست عسيرة...

مما يدعو للاغبط أن الوقاية من هذا المرض ليست عسيرة بالرغم من أن الشفاء منه ليس كذلك. وهي تتوقف على اكتشاف أعراض المرض مبكراً وتشخيصه تشخيصاً دقيقاً وسرعة علاجه على يد طبيب ماهر. وعلى كل من الألم والمعلم أو المعلمة أن (تقراً) هذه الأعراض عند ظهورها في الطفولة المبكرة، ثم تعمل على مساعدة الطفل حتى يقاوم أحاسيسه ويعمل ضدها. وهذا يستدعي الكثير من الصبر والملاطفة والتفاهم والحلم. وينبغي الإقدام على هذا بالكيفية التي تقدم عليها الألم إذا أرادت إنقاذ ولدها من كارثة مذلمة.

وجل آمالي أن يأتي اليوم الذي يكون فيه لكل مدرسة طبيب للأمراض العقلية مدرب يقضي ساعات عمله كلها في زيارة الفصول والملاعب مراقبة التلاميذ في دراساتهم وألعابهم وفي حركاتهم وسكناتهم.

إذا كان ماهراً في مهنته، استطاع أن يكتشف في السنوات الدراسية الأولى الأطفال الذين تدللهم معلماتهم وأولئك الذين يتهربون من الألعاب التي تتطلب شيئاً من الخشونة والعنف، وغيرهم ممن يتأثرون بسرعة مما يوجه إليهم من الأقوال، ولا تمكنهم بنيتهم أو شجاعتهم من أن يردوا الكلمات التي توجه إليهم بمثلها.. هؤلاء الأطفال وأمثالهم يجب علاجهم في الوقت المناسب حتى لا تستفحـل حالـتهم، حقيقة أنهـم سيظـلون طـول حـياتـهم مـرهـفي الحـس غالـباً، ولـكـنـهم بـالـعـلاـج السـلـيم وـتـقـوـيـم ما أـعـوجـهـمـ وـاتـجـاهـهـمـ وـتـفـهـيمـهـمـ شـيـئـاًـ عـنـ طـبـيـعـةـ أحـاسـيـسـهـمـ يـنـقـذـونـ مـنـ الانـهـيـارـ أوـ الإـصـابـةـ بـهـذـاـ النـوـعـ مـنـ الـجـنـونـ فـيـ مـسـتـقـبـلـ حـيـاتـهـمـ.. يـنـقـذـونـ مـنـ الـانتـقالـ مـنـ مـدارـسـهـمـ لـلـتـخـرـجـ فـيـ مـسـتـشـفـيـاتـ الـأـمـرـاـضـ الـعـقـلـيـةـ، بلـ يـخـرـجـونـ إـلـىـ مـيدـانـ الـحـيـاةـ حـيـثـ يـسـاـهـمـونـ فـيـ بـنـاءـ الـأـسـرـةـ وـالـوـطـنـ.

الفصل الثاني عشر

تعلم كيف تعيش

العيش فن جميل، بل أعظم الفنون الجميلة شأنًا، وهو كسائر الفنون: الرسم والتصوير، صناعة التماثيل، الكتابة، الغناء والتمثيل، الرقص، يتطلب لإتقانه إرادة وعزماً وتطبيقاً وجهداً، وليس لإتقانه والأخذ بناصيته حد يقف عنده صاحبه. فكلما تبحر إنسان في فن من الفنون أيقن أنه لا يزال بعيداً عن الكمال بمراحل.

لقد ظل الرسام الإيطالي الشهير (تشيان) يتعلم ويخرج لعشاق الفن لوحاته الرائعة إلى آخر نسمة من حياته، وما بلغ التاسعة والتسعين من عمره اعترف بأن المجال أمامه واسع لإتقان الكثير مما يجهله من نواحي فنه المحبوب. وهذا ميكيل أنجلوـ وعظمة صوره وتماثيله من بدائع الفن ومعجزاتهـ نظر إلى لوحته الخالدة (الخليقـة) وهو على وشك التسعين من عمره، فتأوه والأسف يملأ فؤاده وهو يقول: آه لو أن لدى من العمر متسعـاً لزيادة اللوحة إتقانـاً وإخراج ما يفوقها جمالـاً وموضوعـاً). كذلك (فردي) ظل يخرج للعام مقطوعاته الموسيقية الشهيرة إلى أن قارب التسعين.

وكلما زدت اختباراً وإماماً بفن الحياة، زاد العيش رغداً وحرية وسعادة، وكلما قل تفكيرك في نفسك وقل اهتمامك بأحاسيسك وبما ي قوله الناس عنك وبالمنانع التي تعود عليك من كل شيء، تكشف أمامك آفاق جديدة وطرق واحتمالات تزيد العيش بهجة وسروراً.

ولا سبيل إلى هذا إلا إذا تعلم الإنسان كيف يعيش. لقد ذكرت في الفصول السابقة وجوب تجديد الطاقة في الجهاز العصبي وتنظيم حياة المريض السيكولوجية؛ حتى يتخلص من عصاب الخوف. وقلت إن تنظيم الحياة النفسية معناه إعادة تربية المريض، فماذا يقصد بهذا التعبير الأخير؟..

في اعتقادي أن التعريف الآتي للتربية يجيب عن هذا السؤال إجابة وافية شاملة في جملة واحدة، وهي: (التربية هي تكوين العادات السليمة).

وينطبق هذا على الجسم كما ينطبق على العقل. لقد كان جل عنايتي في وضع هذا الكتاب أن أخاطب القراء الذين لا تناح لهم الفرص - لسبب ما - لكي يستشروا طبيب أمراض عقلية خبير في المسائل التي يحتاجون فيها إلى مساعدة. وقد حرصت أن أوضح كل شيء بلغة بسيطة يفهمها كل قارئ، بما في ذلك طريقي في علاج الأمراض العقلية، والنظرية التي على أساسها اتبعت هذه الطريقة. وليس تجنبي الألفاظ العلمية دليلاً على أن لا علاج غير علمي. وليس خلو الكتاب من الكثير من العبارات الفنية المعقدة يجعل قراءته من الأطباء حاطاً بكلماتهم. لقد اعتدت أن أنصح

مرضى دائمًا وبغير استثناء - لاسيما الذين قضوا مرحلة طويلة من أعمارهم منطويين على أنفسهم وشعورهم - بأن هناك مجالاً واسعاً أمامهم لتعلم شيء جديد لم يسبق لهم عهد به من قبل. وأريد هنا أن أوجه هذه النصيحة أيضًا لزملائي في مهنة الطب الذين سيطعون على هذا الكتاب.

وليسح لي القارئ أن أشدد في التنبية على هذه النقطة للمرة الأخيرة، وهي: (إذا كنت مريضاً فلابد من علاجك على يد طبيب. فليس في وسعك أن تعالج نفسك بقراءة كتاب أو بمجرد التفكير المنطقي. ولا في وسع هذا الكتاب أن يؤدي لك الخدمة التي يستطيع الطبيب بعلمه وفه تأديتها. كل ما هناك أن قراءته تساعدك على تفهم طبيعة علتكم وتطمئنك على أنها قابلة للشفاء، وتوجه نظرك إلى أنك في حاجة إلى طبيب. وفوق هذا كله قد تساعدك على التعاون بحكمة مع طبيبك فيما يحاول أن يتخرذ من وسائل العلاج. على أن أجل خدمة يقوم بها هذا الكتاب، هي إقناعك بأهمية (العمل ضد أحاسيسك) ومقاومتها بدلاً من الإذعان إليها. وهذا هو الطريق المؤدي إلى الحرية العقلية).

كثيراً ما يقول لي المرضى: (لقد لازمني المرض هذه الأعوام الطوال وأضعت من عمري سنوات هي زهرة الحياة وفاتها الفرصة التي كان يمكن أبداً فيها حياة جديدة). إن هذا القول هراء.. إنه دليل قاطع على النفيسيّة المريضة وأن صاحبها مفتقر إلى إعادة تنظيم حياته وخلق نموذج جديد من العيش.

عمرك في أعصابك ...

العمر كمية نسبية لا تقاد بعدد السنوات؛ فمن الناس من يبلغ مرحلة الشيخوخة في سن الثلاثين، ومنهم من يبقى في مرحلة الشباب وهو في الثانية والخمسين، والمسألة مسألة أعصاب.

إن أكثر أعراض الشيخوخة - التذمر والتحسر، سرعة الغضب لأنفه الأسباب، تركيز التفكير في النفس، التأثر بما يمس الكرامة وإن كان من نسج الخيال خشية وقوع كارثة أو خطر محقق.. وكل هذه وأمثالها ليست مقصورة على من يبلغ من العمر السبعين أو أكثر. وإنما هي جزء من نفسية الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم، طالما كانت الطاقة في خلاياهم العصبية قد هبطت إلى الحدود العليا من المجال النورستاني.

فإذا بدت عليك هذه الأعراض، فاعلم أنك لا تصلح أن تكون رفيقاً أو صديقاً مرغوباً فيه لأحد ولا يرجى أن تكون ذا حظوة عند الغير. فليس ثمة من يعني برقة شخص مزمن في الشكوى من كل شيء، كثير الانتقاد، ممعن فيه، دائم التأوه، ماهر في البحث عن العيوب والأخطاء في الناس والأشياء، كثير الهم، لا يعجبه العجب.. كذلك إذا كنت غارقاً في التفكير في نفسك وفي أحاسيسك، فإن الناس يعدونك مصدراً للملل والساقة.

ولا ينكر أن الكثيرين من العجائز تبدو عليهم هذه الأعراض، ولكن ليس السبب كبر سنهـمـ، بل حالة أعصابهمـ. وليس هناك ما يدعو لبقاءـهمـ

على هذه الحالة، إلا أنهم يستجيبون للعلاج، ومتى جددت الخلايا في الجهاز العصبي، زالت عنهم الأعراض والصفات التي يجعلهم عرضة ملل الناس منهم وليس من طبيعة الشيخوخة أن تجعل صاحبها عبئاً ثقيلاً على نفسه وغيره. إن القدرة على الاستمتاع بالحياة يمكن الاحتفاظ بها إلى آخر نسمة، طالما داوم صاحبها على تغذية جهازه العصبي بالطاقة. وبين مرضىي من تجاوز السبعين من رجال ونساء ويعيش عيشة سعيدة خالية من الأعراض السابق ذكرها. ولا تزيد عنائهم بأنفسهم عن أكثر ما يعني كل شخص ذكي عاقل بنفسه، كما أنهم لا يداومون الشكوى من أمراض لا وجود لها ولا يكثرون من الكلام عن صحتهم والتفكير فيها. ويجدون سعادة ولذة في عشرة الناس والمساهمة في نشاطهم ويرقصون ولا تفوتهم الرحلات والأسفار ويطالعون الكتب والممؤلفات. ويقضون شطرًا من أوقاتهم فيما اعتادوه من الهوايات. وكثيراً ما يشغلون أنفسهم بأشياء كانت لا تمكنهم الفرصة في شبابهم من الاستغلال بها، أو لأنهم - على حد قول بعضهم - كانوا لا يعرفون في ذلك الحين من فن الحياة ما يعرفون اليوم. إن جل آمالي أنك بعد تصفحك لهذا الكتاب وتتبعك النصائح التي جاءت فيه، تستطيع أن تضرب صفحًا عن سنك - بلغت فيه ما بلغت - فإذا ما أعددت تربية نفسك من جديد، تبدلت نفسك المريضة الهرمة إلى نفسية موفورة الصحة والعافية والشباب وازدادت مقدراتك على الاستمتاع بالحياة، وأصبحت محبوبًا عند الناس فيكثرون من دعوتك إلى حفلاتهم، لأن ذلك واجب يؤدونه ولكن لأن وجودك معهم يزيدهم سرورًا فابدأ من الآن بحياة جديدة.. واتخذ لنفسك عادات غير التي هبطت إلى مستواها.

إن العجز عن اتخاذ قرار نهائي حاسم، حتى في الأشياء التافهة، من الأعراض الشائعة للضعف العصبي. فالكثير من المرضى يقضى ساعات في ارتداء ملابسه لأنه لا يستطيع أن يقرر أي جورب يلبس قبل الآخر أو أن يمشط شعره قبل الاستحمام أو بعده، أو أي رباط رقبة أو أي بذلة يختار لذلك اليوم، والكثير منهم يشكون هذا التردد في ظروف شتى. فإذا قصدوا مخزنًا تجارياً لشراء سلعة، وقفوا حائرين لا يدرؤن أي سلعة يتخيرون وإذا هموا بالخروج من منازلهم طال وقوفهم وهم لا يستطيعون أن يقرروا حمل المظلة للوقاية من المطر أم تركها في المنزل. وهكذا يقدمون رجلاً ويؤخرون أخرى في الإقدام على كل شيء، وبذلك يستنزفون الطاقة من أعصابهم في كل عمل يأتونه في حياتهم اليومية. فإذا كنت أحد هؤلاء فبادر بالعلاج وابداً بالعمل ضد أحاسيسك. أي إذا خطر ببالك حمل مظلتك وساورتك فكرة عدم حملها، فأحملها قبل أن تستسلم لحساسيك وخوفك من حملها من تعاليم الفيلسوف السويسري (آمي) Amiel قوله: (كل قرار تتخذه يحد من حرملك). وسبب تمسكه بهذا القول أنه كان رجلاً مريضاً، مصاباً بالخوف من إنهاء أعصابه. لقد كان مخطئاً كل الخطأ، لأن كل قرار تتخذه -بحزم وحكمة- تقوية لعقولنا وتزويد لنا بالسلاح لمجابهة الحياة. عود نفسك يومياً على اتخاذ قرار حاسم فيما تقدم عليه من الأعمال ولا تذعن للشروط ولا تخش عاقبة الخطأ. فهبك أخطأت في أربع قرارات وأصببت في ستين، فهل في ذلك ما يؤدي إلى كارثة؟.. إن القرارات التي يتزداد المرء في اتخاذها لا أهمية لها في حد ذاتها. من المهم في الحياة أن تجرب

حظك في الحياة، وإن كان في ذلك ما يعرضك للخطر، فإن هذا في مقدمة الوسائل التي بها تتعود الإقدام والمخاطرة.

أهمية اللعب...

قليل من الناس من يخصص وقتاً كافياً للعب إذا ما تقدم في السن، وذلك لأنهم يعدون العيش عملية شاقة وينظرون إلى الحياة (كروتين) تجري نغماته على وتيرة واحدة. إن اللعب لا يستنفد الجهد كما يظن البعض ولكنه على النقيض من ذلك يغذي الطاقة ويجدد القوى وينشط البدن فيتضاعف عمل صاحبه وإناته.

إنني شخصياً مولع بالرقص، وقد اتخذته طول حياتي نوعاً من أنواع (اللعب) الذي يريح الجسم والعقل معًا وبه استطعت أن أواصل عملي الطبي بغير توقف وبأقل ما يمكن من الإجازات والاعطلات، وبغير حاجة إلى ما يسمونه (علاج الراحة) Rest Cure من وقت إلى آخر كما يفعل الكثيرون، وطالما نصحت مرضى الذين لم يعد الرقص عندهم وسيلة للعب والتسلية بعد تقدمهم في السن أو إصابتهم بالمرض، بأن يتلقوا من جديد دروساً في هذا الفن ويخصصوا ثلاثة ساعات أو أربع أسبوعياً لهذا النوع من الرياضة، ولا شك أن هذا الدواء الذي أصفه لهم أللذ طعمياً وأعم فائدة من العقاقير التي يصفها الأطباء مرضاهم. وإذا كنت شديد الميل إلى تأليف الروايات أو التصوير أو صناعة التماثيل، واحتفظت بهذا الميل سراً بينك وبين نفسك، فتشجع ومارس هذه الفنون واتخذها لوحاً من

ألوان اللعب.. قد لا تدر هذه عليك مالاً، ولكنك ستجد فيها رياضة وصحة ومتعة وراحة. وبعملية حسابية بسيطة يمكنك تحويل هذه إلى دولارات...

قد تقول: (أني لي ذلك وقد بلغت من العمر ما بلغت؟)

وأنا أجيبك: (تستطيع ذلك.. من المهد إلى اللحد).

انظر إلى من حولك من الذين تجاوزوا الستين والسبعين من أعمارهم، تجد منهم كثيرين ممن تعلموا هوايات وفنوناً وصناعات ولم يعبأوا بهذه السنوات. وأنت تستطيع ذلك بغير أن تدفع عنها ثمناً.. فالفصول التي تعقدها المعاهد العلمية للكبار^(١) مفتوحة أبوابها للطلاب من كافة الأعمار للرجال والنساء، وكلها مجانية.

اتخذ من هذه المعاهد ومن المكتبات العامة وسيلة لتعليم نفسك حتى يتسع أفوك ويزيد استمتعاك بالحياة. أتعرف شيئاً عن الشعر؟.. إذا كان الجواب لا، فابداً بقراءته من الآن، تجد فيه لذة لم يسبق لك عهد بها. أعد تربية نفسك حتى تجد متعة في جمال الطبيعة: عجائب الظاهر والأشجار والطيور، حركات السحب في السماء وتغيرات الفصول...

اخرج من (نفسك).. ذلك السجن الذي يأوي شتى أنواع الخوف والحساسية والخجل والاستحياء. اهدم تلك الحواجز. إن الحياة لك وبين

(١) المترجم - كالجامعة الشعبية في مصر.

يديك، وأنت حر التصرف فيها.. وفي وسرك تشويهها، وفي وسرك تزيينها وملؤها بهجة ونوراً. من أقوال (أمرسون): (طالما وقف المرء في طريقه، وقف الناس في طريقه وسدوا عليه المسالك).. فأفسح لنفسك الطريق.

لا تكن رقيباً على نفسك...

يواصل المصابون بأمراض عصبية الرقابة على أنفسهم ليلاً ونهاراً.. تجنب هذه العادة الذميمة.. أقلع عنها في أول فرصة ممكنة فيما يختص بما تحب وما تكره. فمهما يكن من شيء، فإن كراهيتك لهذا الكتاب أو تلك الرواية أو ذلك الشخص أقل أهمية بكثير من معرفتك شيئاً عن هذا الكتاب أو تلك الرواية أو ذلك الشخص. إذ كيف يمكنك أن تعرف شيئاً عن هذا أو ذاك إذا كان أساس هذه المعرفة مجرد حبك الشخصي له أو كراهيتك؟

تعلم أن تتقبل الحياة كما هي- على عlatها- فبهذه الوسيلة تتغلب على العاصفة إذا هبت. نعم كيف تتحني مع التيار بغير أن تمادى معه في السير. ألا ترى شجرة السنديان تتحني مع الريح ثم تعود إلى مكانها ولا تنكسر؟

هذه هي القوة الحقيقية والحكمة والفن...

حاول، كلما وجدت تفكيرك مركزاً في نفسك وأحساسك وهمومك ومخاوفك أن توجهه إلى ناحية أخرى؛ في هذا التوجيه انعاش للعقل وترويح للنفس. يمكنك أن تستبدل تفكيرك في ذاتك بتفكيرك في زهرة مثلاً، كما يفعل أحد مرضىي. وبين مرضىي سيدة مولعة بالأسفار تستبدل تفكيرها في ذاتها باستعادة صورة أحد المناظر الطبيعية الجميلة أو المباني الفخمة أو التحف الفنية إلى الذاكرة. هذه بعض الحالات التي يتخذها المرضى وسيلة للهرب من أنفسهم. غير أن كلامه طريقته الخاصة في إبعاد تفكيره عن نفسه.

وأذكر ألا شيء أقدر على تجديد الذهن من تغيير المادة التي يفكر فيها وليس أشد خطراً على النفس من الأفكار الثابتة الملحقة، وسواء كانت هذه وساوس دينية أو تحزباً لآراء عنصرية أو سياسية، أم تعصباً لمسائل اجتماعية، فإنها كلها منهكة للجسم مُضنية للعقل.

من لوحات الرسام الأمريكي (توماس برتون)، صورة شهيرة لثلاث نسوة عنوانها (بنات الثورة الأمريكية) يتمثل فيها هذا المبدأ الهام؛ وهو أن الكراهية، الحقد، الشعور بالإثم، الاستيء وأمثالها من الانفعالات التي تلازم أصحابها زمناً طويلاً تدفع بهم نحو الشيخوخة بخطا واسعة سريعة.

دعك من الماضي لأنه لن يعود.. الحياة سلسلة من الاختبارات الجديدة.. الأموات لا مستقبل لهم، أما الأحياء فلهم اليوم وما يتظرون به من الغد. ليكن دأبك أن تغفر للغير زلاتهم وتغفر لنفسك زلاتك. فمهما

بلغت آثامك وذنبك من الجسامه فليس ما يدعوك إلى تركها تسنم جسمك وعقلك. كانت إحدى المريضات التي تردد علىيًّا منذ سنوات تشكو أنهياًًا عصبيًّا شديداً الوطأة وعسر هضم وانقباضاً في النفس ويأساً من الحياة. وعندما جاءت لاستشارتي كان قد مضى عليها في هذا المرض ثلاثون عاماً. والسبب؟ أن أهلها أشبعوها توبياً ولوًّا وتقريراً عندما كانت في السابعة عشرة من عمرها لأنها سمحت لشاب بتقبيلها. وظلت بعد ذلك تكيل ذلك التوبيخ لنفسها فلازمها الشعور بالإثم. ومن الطبيعي أن تكون هذه السيدة قد ولدت أصلاً بجهاز عصبي ضعيف، إذ لو لا ذلك لما كانت تلك الذكري تسبب لها كل هذه الآلام. على أن المهم في هذه الحالة أن الشعور بالإثم لذلك الحادث التافه البرئ الذي يقع لأكثر الشباب قد علق بذهن صاحبته سنوات ولم تتمكن من الخلاص منه؛ زعمماً منها أنه جرم أعظم من أن يغتفر. الواقع أن الطاقة العصبية متى هبطت نزع صاحبها إلى التنقيب عن نزوات الشباب وأثام الماضي، مهما بلغت من التفاهة وأخذ في تضخيمها وتكبيرها إلى أن تبدو أجسم من أن تناول العفو، وهذه حالة سيدة أخرى من مرضىي، ظلت سنوات عديدة تشكو وسواساً غريباً، وهو أن مكتب المباحث الجنائية يبحث عنها ويطاردها وكانت تقرأ بين السطور في كل صحيفة ومجلة وإعلان عبارات تهديدية، كان يخيل إليها أنها موجهة إليها. وعبثاً حاولت الوقوف على الجريمة التي ارتكبتها في ماضيها حتى تخشى مطاردة البوليس لها. كل ما في الأمر، على حد قولها، أنها تخشى أن تكون قد ارتكبت خيانة ضد الوطن لا تعود تذكرها وظلت تنوء تحت هذا الوسوس الأليم سنوات طويلة قبل أن تلجم للعلاج.

لا تخف من المسؤولية...

المسؤولية لا تقتل أحداً أبداً.. وليس هي التي تهد كيان الجسم وتضي العقل. ولم يسمع من أحد أنه مات بسبب القيام بأعماله اليومية. قد تلقى اللوم على العمل إذا أصبت بالمرض ولكنك بذلك تتخطى المذنب الأصلي: نفسك.

ليست الوظيفة هي التي يعزى إليها المرض، بل الوسيلة التي بها تؤديها. ولن يست المسؤوليات هي سبب علتكم، وإنما الكيفية التي بها تستجيب لها، هي التي تنهك أعصابكم. والرجل الحكيم هو الذي يعمل بيديه وذكائه، لا بوجданه وعاطفته وانفعالاته.

المسؤوليات هي الخطأ التي أخرجت الجنس البشري من الظلمات إلى النور، ومن الهمجية إلى الحضارة. وهذا تاريخ أمريكا يدلنا على أن تلك المساحات المترامية الأطراف التي مهدت للزراعة والصناعة، في حقبة قصيرة نسبياً، ما كانت لتبلغ ما بلغته من التقدم والرقي، لو لا المسؤوليات الجسام التي تحملها رجال البلاد ونسائها وجاهدوا في سبيلها.

وهذه آثار الرواد الذين تسلقوا جبال (الألفان) وجابوا البراري والقفار، ثم جازوا الجبال الصخرية في طريقهم إلى أرض الموعد - كاليفورنيا - هذه الآثار تدل عليها قبور أولئك الذين لقوا حتفهم، لأن قواهم لم تتحمل أعباء تلك المسؤوليات. بيد أن مقابل كل خمسة ماتوا، تقدم عشرة نحو الهدف إلى أن بلغوه. ولم تكن قوة الإرادة وحدتها هي التي

ساعدتهم على المسير وتحمل المسؤوليات ومجابهة الأخطار، ولكن صلابة أجسامهم وقوة أعصابهم هي التي دفعتهم إلى الأمام. ومعنى هذا أن الجمع بين الإرادة والقدرة قوة لا تقهق ولا تقف أمامها جبال ولا أدغال.

إن رجال الولايات المسممة (نيو إنجلندي) ونساءها، وكذلك سكان الولايات الجنوبية، هم الذين حزموا أنفسهم وشدوا رحالهم للتقدم إلى الأمام بحثاً عن مصادر جديدة للرخاء والعيش الرغيد. أما إخواتهم وأخواتهم الذين قنعوا بالحالة الراهنة، وقالوا: (هذه الأرض التي عاش فيها آباؤنا وأجدادنا)، فقد تخلفوا عن الركب وآثروا البقاء في أماكنهم.

إن الخطر الأكبر الذي يهدد حرية الفرد لم يكن سببه تفشي الشيوعية أو النازية أو أمثالهما.. ولكنه الفلسفة التي يطالب معتقدوها الدولة بضمان الرزق للفرد. الفلسفة التي يجعل الدولة مسؤولة عن توفير العيش لمواطنيها. و نتيجتها اعتماد الفرد على الحكومة والمنشآت الاجتماعية بدلاً من اعتماده على نفسه أو بتعبير آخر: إحلال التواكل مكان الاستقلال الذاتي. وفي هذا هدم للمبادئ التي شيدت الحرية على أساسها. إن قبول هذه الفلسفة- كلها أو بعضها- يهدد كيان الإرث الاجتماعي الذي به نفاخر، لأنه يسمم نفسية من يؤمن بها ويختص قوته العقلية، فيشب عاجزاً عن القيام بمسؤوليات التي تُلقى على عاتقه.

فلا غرابة إذا وقف أولئك الذين أغوتهم تلك الفلسفة حيارى مكتوفي اليدين أمام المشاكل التي تصادفهم في حياتهم اليومية، كالزواج

وحياة الأسرة والحياة الاجتماعية وروتين العمل والوظيفة. يصعب على هؤلاء مسيرة الغير وتوطيد العلاقات الحسنة بينهم وبين زملائهم. ولا يعتمدون على أنفسهم في حل مشاكلهم ويتهربون من المسؤولية، والنتيجة الطلاق وهدم كيان الأسرة والحياة البيتية وتشرد الأطفال وما تقاسيه النساء من بؤس وهم، وما يحمله الرجال من حقد وماردة. ويتربى على هذا الاضطراب وتلك الفوضى انتشار الأمراض النفسية واضطرار المصابين بها أن يلتجأوا إلى أطباء الأمراض العقلية. وواجب الطبيب الذي يعنى بشرف مهنته، انتزاع الفلسفات الخرقاء والآراء المريضة من أذهان هؤلاء وتنظيم حياتهم النفسية وإعادة تربيتهم من جديد واستئصال التواكل والاستضعفاف والأناية والنزاعات الصبيانية منهم؛ حتى يبلغوا درجة من النضوج تمكنهم من حمل المسؤوليات عن رغبة وطيب خاطر. هذه هي الحرية الذاتية والتحرر من الخوف والتعب.

الحياة طيبة وجميلة...

أجل الحياة طيبة وجميلة. وإياك أن تسمح لأحد أن يقول لك إنها ليست كذلك. ومهما يكن من شيء، فإنها أحسن وأجمل مما هي في نظر أي واحد منا. لعل أشرف صفة في الإنسان أن يكون قادرًا على (تجديد نفسه). فالمريض الذي قضى شهورًا وأعوامًا مثقلًا بالداء وأضعاف زهرة العمر بين أوجاع الجسم وعذاب الفكر، يستطيع بالعلاج وقوته الإرادة أن يعيش ما فات ويعيش البقية الباقية من عمره عيشة هانئة سعيدة . حقيقة أنه لا يستطيع أن يضيف إلى عمره سنوات، بيد أنه خير للمرء أن يستمتع

بالسعادة عاماً من أن يعيش شقياً خمسين عاماً. وهذا ما عنينا بقولنا: قدرة الإنسان على (تجديد نفسه).

كثيراً ما أشبه تجديد النفس مرضاي بعمل النحات الماهر الذي ينظر إلى التمثال كل صباح فيمسه بأزميله، هنا وهناك، ليزيده جمالاً وتكوينياً وانسجاماً وقرباً من الكمال. هكذا الإنسان الذي يعمل على تجديد ذاته بتفكيره السليم وسلوكه المستقيم يوماً بعد يوم يقرب من المثل الأعلى.

ولا سبيل لتجديد الذات بغير الحرية العقلية. فسرعان ما ينال المرء هذه الحرية حتى يجد علاقاته بزوجه وأولاده وجيرانه وزملائه في العمل تتقدم من حسن إلى أحسن، وبكيفية ما كان يحلم بها من قبل وكلما تقدم في الأيام وواصل عملية التجديد، زادت الحياة في عينيه بهجة ومتعة وجمالاً.

ولعل الشاعر (أولفر وندل هولمز) قد أوضح لنا بلغته الشعرية العذبة فلسفة التجديد هذه، التي بها يجمل المرء (مثاله) يوماً بعد يوم إلى أن يسمو به إلى درجة من النبل والجمال والقرب من المثل الأعلى. وهذه أبيات مما جاء في إحدى قصائده الرائعة في هذا المعنى:

لتزدد قصورك أيتها النفس فخامة

على مر الأيام وكر السنين

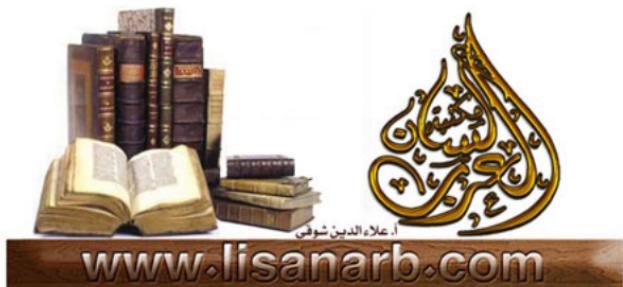
وانسى ماضيك بقبابه الوضعية الواطئة

ول يكن كل صرح جديد تشيدينه أ nobel من سابقه، ول تتسع آفاق القبة التي

تفصلك عن السماء

إلى أن تنطلق حرة إلى العلياء

تاركة وراءك هيكلك البالى يلاطمه بحر الحياة العجاج..



الفهرس

٥	مؤلف الكتاب
٧	تحريف
١١	مقدمة
١٥	الفصل الأول : أنا خائفة
٤٢	الفصل الثاني : كيف بدأت؟
٦٨	الفصل الثالث : لست الوحيدة
٩٣	الفصل الرابع : استنزاف الطاقة وأسبابه
١١٨	الفصل الخامس : الخجل
١٣٦	الفصل السادس : الغيرة
١٥٧	الفصل السابع : الغيرة في الأسرة والمجتمع
١٨٠	الفصل الثامن : هل تخاف الحياة؟!
١٩٦	الفصل التاسع: هل تخاف ميولك الجنسية؟
٢١٨	الفصل العاشر: إدمان الخمر
٢٢٧	الفصل الحادي عشر: علاج الأطفال
٢٥٥	الفصل الثاني عشر: تعلم كيف تعيش



ليس مؤلف هذا الكتاب طيباً فاز بأكبر نصيب من الثقافة فحسب، وإنما هو فوق ذاك عالم من كبار العلماء ومركز الأساس الذي بني عليه طريقة الفريدة في العلاج أن الأمراض العقلية نتيجة هبوط في الطاقة العصبية يترتب عليها أحاسيس بدنية عنيفة، ولذلك يلزم البدء عند العلاج بتقوية الجهاز العصبي وتخفيف وطأة هذه الأحاسيس حتى يهيا المريض للعلاج النفسي أي إعادة تربيته من جديد، أو بتعديل أوضاعه، إصلاح حالته النفسية. وسرعان ما يدرك المريض أن هذه الأحاسيس العنيفة التي تسري في جسمه لا خطر عليه منها فتزول مخاوفه وما يشكو من تعب وإنهاك قوي، وترتفع طاقته العصبية ويعود إليه الشعور بالعافية والصحة.